18.1AXT

ELLIPTICAL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

Read the ELLIPTICAL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.
Lire le GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 1 7/22/11 2:28 PM

3 ENGLISH
44 FRANÇAIS
86 ESPAÑOL

IMPORTANT PRECAUTIONS

SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this elliptical. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this elliptical are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this manual, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel.

This elliptical is intended for in-home use only. Do not use this elliptical in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 2-3
7/22/11 2:28 PM

⚠ DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the elliptical from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

⚠ WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace. Do not sprint above 80 RPMs on this machine.
- To maintain balance, it is recommended to keep a grip on the handlebars while exercising, mounting or dismounting the machine.
- Do not turn pedal arms by hand.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Keep the topside of the foot support clean and dry.
- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment. Before mounting or dismounting, move the pedal on the mounting or dismounting side to its lowest position and bring the machine to a complete stop.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the elliptical.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the elliptical.
- At no time should more than one person be on the elliptical while in operation.
- This elliptical should not be used by persons weighing more than the specified user capacity in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- This elliptical is intended for in-home use only. Do not use this elliptical in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use elliptical in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

⚠ WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Use the elliptical only as described in the elliptical guide and owner's manual.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The elliptical should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the elliptical than 10 feet.
- At NO time should children under the age of 13 use the elliptical.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the elliptical without adult supervision.
- Never operate the elliptical if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Return the elliptical to a service center for examination and repair.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician

It is essential that your elliptical is used only indoors, in a climate controlled room. If your elliptical has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the elliptical is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 4-5 7/22/11 2:28 PM

GROUNDING INSTRUCTIONS

If your elliptical has power incline with a 3-prong plug, you must follow these grounding instructions.

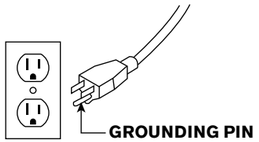
This product must be grounded. If a elliptical should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This elliptical should be used with a minimum 15-amp circuit.



WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

ASSEMBLY

WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the elliptical could have frame parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the elliptical, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your elliptical's serial number located on a white barcode sticker on the front stabilizer tube and enter it in the space provided below.

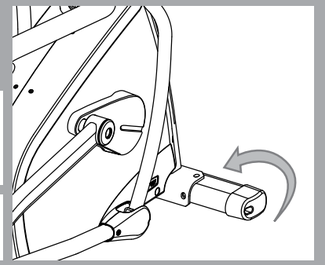
ENTER YOUR SERIAL NUMBER IN THE BOX BELOW:

SERIAL NUMBER:

EP

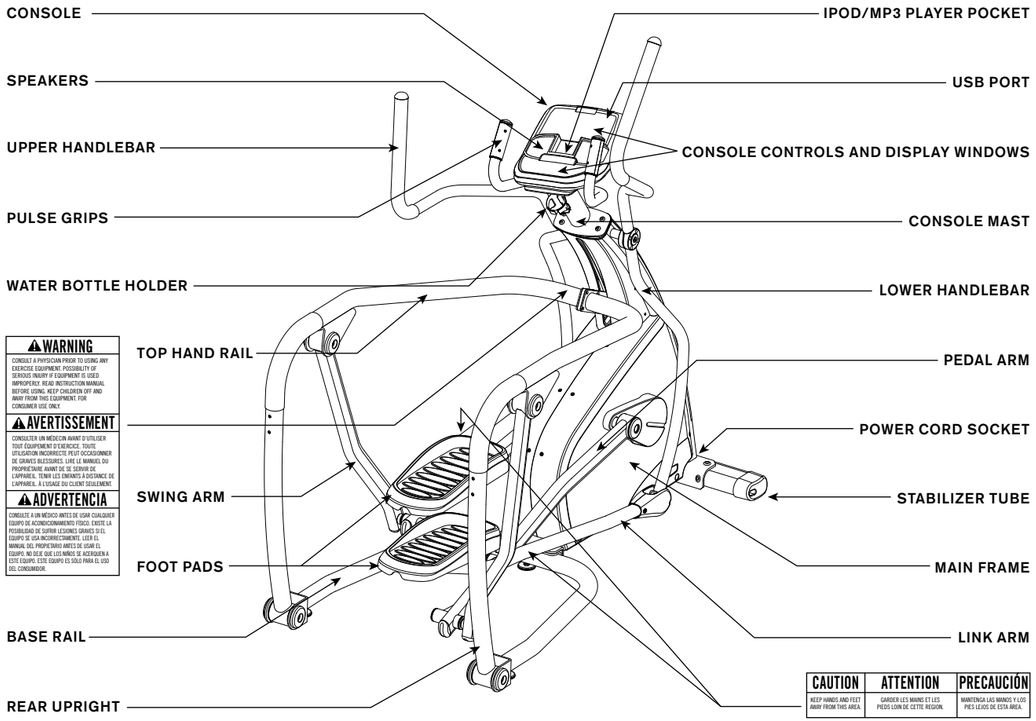
MODEL NAME: **AFG 18.1AXT ELLIPTICAL**

SERIAL NUMBER LOCATION



» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 6-7 7/22/11 2:28 PM


CONSOLE
SPEAKERS
UPPER HANDLEBAR
PULSE GRIPS
WATER BOTTLE HOLDER
TOP HAND RAIL
SWING ARM
FOOT PADS
BASE RAIL
REAR UPRIGHT
IPOD/MP3 PLAYER POCKET
USB PORT
CONSOLE CONTROLS AND DISPLAY WINDOWS
CONSOLE MAST
LOWER HANDLEBAR
PEDAL ARM
POWER CORD SOCKET
STABILIZER TUBE
MAIN FRAME
LINK ARM
WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.
AVERTISSEMENT
CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.
ADVERTENCIA
CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA
ATTENTION
GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.

TOOLS INCLUDED:

- ☐ Phillips Screwdriver
- ☐ 6mm L Wrench
- ☐ 5mm L Wrench
- ☐ 5mm T Wrench
- ☐ 13/15mm Flat Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Console
- ☐ 1 Console Mast
- ☐ 1 Water Bottle Holder
- ☐ 1 Main Frame
- ☐ 1 Front Stabilizer Tube
- ☐ 1 Base Rail
- ☐ 2 Footpads
- ☐ 1 Audio Adaptor Cable
- ☐ 3 iPod® Dock Inserts
- ☐ 2 Crank Caps
- ☐ 2 Upper Hadlebars
- ☐ 2 Lower Handlebars
- ☐ 2 Swing Arms
- ☐ 2 Link Arms
- ☐ 2 Pedal Arms
- ☐ 2 Rear Uprights
- ☐ 2 Top Hand Rails
- ☐ 1 AC Adaptor Cable
- ☐ 1 Universal MP3 Player Dock Insert
- ☐ 1 Polar® Chest Strap

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Unpack the product where you will be using it. Place the elliptical carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

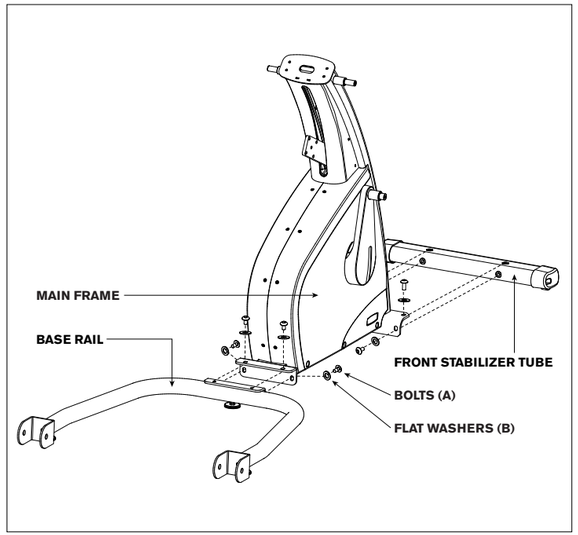
NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.

☎ NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 8-9
7/22/11 2:28 PM

ASSEMBLY **STEP 1**



HARDWARE FOR STEP 1:

BOLT (A)
20 mm
Qty: 8

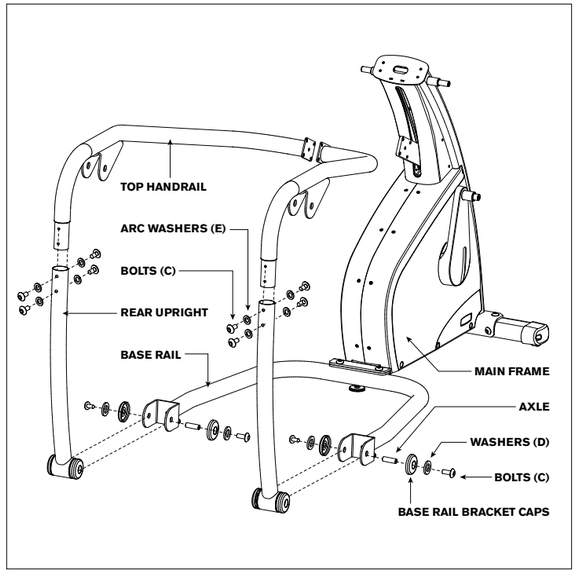
FLAT WASHER (B)
20 mm
Qty: 8

A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.

B Attach the **FRONT STABILIZER TUBE** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (A)** and 4 **WASHERS (B)**.

C Attach the **BASE RAIL** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (A)** and 4 **WASHERS (B)**.

ASSEMBLY **STEP 2**



HARDWARE FOR STEP 2:

BOLT (C)
16 mm
Qty: 12

WASHER (D)
25 mm
Qty: 4

AXLE
Qty: 2

SIDE VIEW

ARC WASHER (E)
17 mm
Qty: 8

A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.

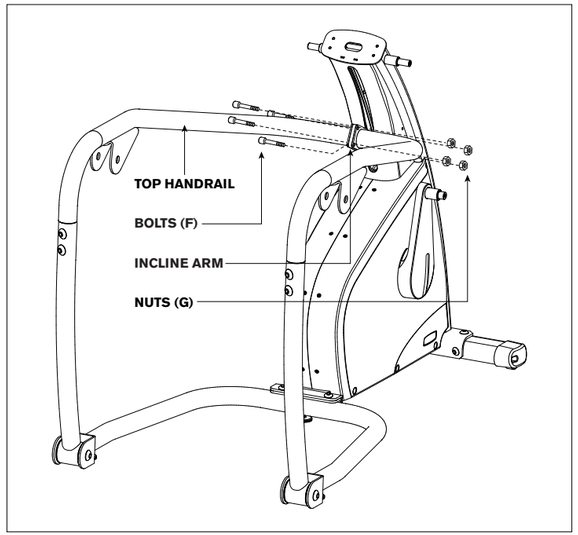
B Attach the **REAR UPRIGHTS** to the **BASE FRAME** using 4 **BOLTS (C)**, 4 **WASHERS (D)**, 4 **BASE RAIL BRACKET CAPS** and 2 **AXLES**.

C Partially thread the **TOP HANDRAILS** to the **REAR UPRIGHTS** using 8 **BOLTS (C)** and 8 **ARC WASHERS (E)**.

NOTE: Assemble the top handrails so they are parallel to the floor. Do not assemble with the top handrail resting on the floor. Assemble the rear uprights so they curve toward the main frame as illustrated.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 10-11
7/22/11 2:28 PM

ASSEMBLY **STEP 3**



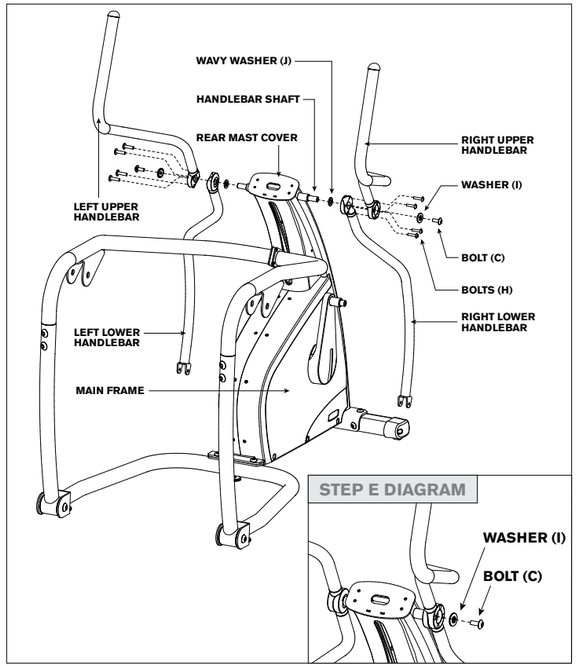
HARDWARE FOR STEP 3:

A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.

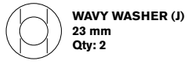
B Attach each **TOP HANDRAIL** to the **INCLINE ARM** using 4 **BOLTS (F)** and 4 **NUTS (G)**. To make assembly easier, lightly tighten all four bolts to begin, then tighten firmly after all bolts have been started.

C Tighten all hardware from ASSEMBLY STEP 2.

ASSEMBLY **STEP 4**



HARDWARE FOR STEP 4:



A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.

B Slide 1 **WAVY WASHER (J)** onto each **HANDLEBAR SHAFT**.

C Slide the **LEFT LOWER HANDLEBAR** onto the **HANDLEBAR SHAFT**. Be sure the **LEFT LOWER HANDLEBAR** is positioned the same as shown in the diagram.

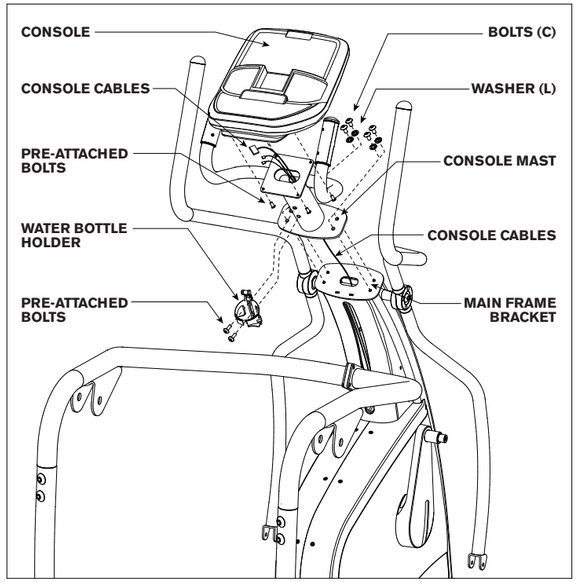
D Slide the **LEFT UPPER HANDLEBAR** onto the **HANDLEBAR SHAFT**. Using 4 **BOLTS (H)** connect the **UPPER AND LOWER HANDLEBARS** as shown in the diagram. Do not tighten any bolts until all 4 are started.

E Secure the **HANDLEBAR ASSEMBLY** using 1 **WASHER (I)** and 1 **BOLT (C)**. NOTE: be sure to attach **WASHER (I)** as shown in STEP E diagram.

F Repeat steps B–E on the opposite side.

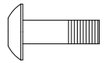
181AXT_OM_Rev1_6.indd 12-13 7/22/11 2:28 PM

ASSEMBLY **STEP 5**



NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console mast or console.

HARDWARE FOR STEP 5:



BOLT (C)
16 mm
Qty: 4

WASHER (L)
18 mm
Qty: 4

A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.

B Run **CONSOLE CABLES** from **MAIN FRAME BRACKET** through the **CONSOLE MAST**.

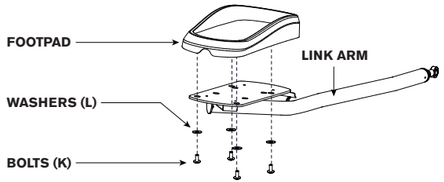
C Attach **CONSOLE MAST** to the **MAIN FRAME BRACKET** using 4 **BOLTS (C)** and 4 **WASHERS (L)**.

D Attach the **CONSOLE CABLES** to the **CONSOLE**.

E Carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST** before attaching the **CONSOLE**. Attach **CONSOLE** to **CONSOLE MAST** using 4 **PRE-ATTACHED BOLTS**.

F Attach **WATER BOTTLE HOLDER** to **CONSOLE MAST** using 2 **PRE-ATTACHED BOLTS**.

ASSEMBLY **STEP 6**



HARDWARE FOR STEP 6:

BOLT (K)
12 mm
Qty: 8

WASHER (L)
18 mm
Qty: 8

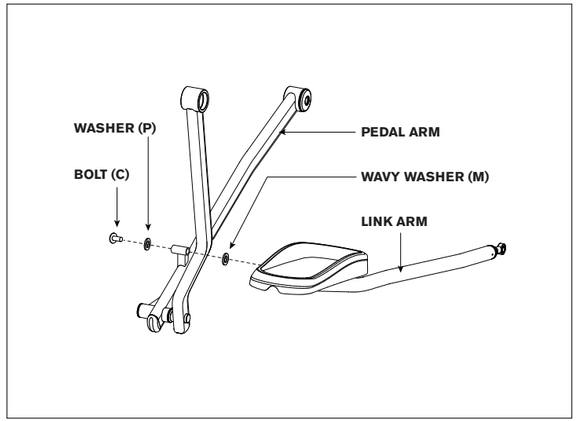
A Open **HARDWARE FOR STEP 6**.

B Attach each **FOOTPAD** to the footpad support on each **LINK ARM** using 4 **BOLTS (K)** and 4 **WASHERS (L)**.

C Repeat on opposite side.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 14-15 7/22/11 2:28 PM

ASSEMBLY **STEP 7**



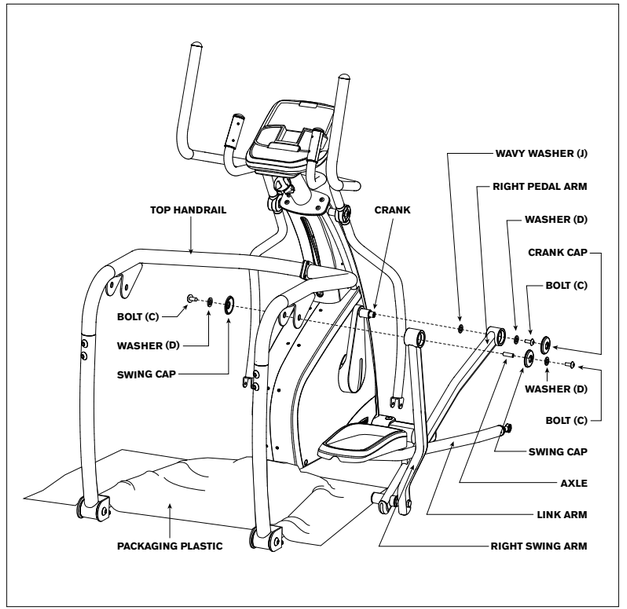
HARDWARE FOR STEP 7:

A Open **HARDWARE FOR STEP 7**.

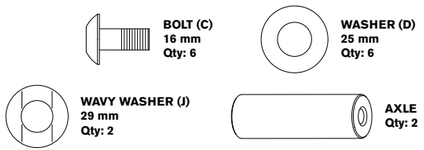
B Attach **RIGHT LINK ARM** to **RIGHT PEDAL ARM** using 1 **BOLT (C)**, 1 **WASHER (P)** and 1 **WAVY WASHER (M)**.

C Repeat on opposite side.

ASSEMBLY **STEP 8**



HARDWARE FOR STEP 8:



A Lay waste packaging plastic over the base rail. This will prevent the pedal arm assembly from scratching the elliptical's paint.

B Open **HARDWARE FOR STEP 8**.

C Attach **RIGHT SWING ARM** to **TOP HANDRAIL** using 2 **SWING CAPS**, 2 **BOLTS (C)**, 2 **AXLES** and 2 **WASHERS (D)**.

NOTE: Leave bolts loose until you have finished STEP D.

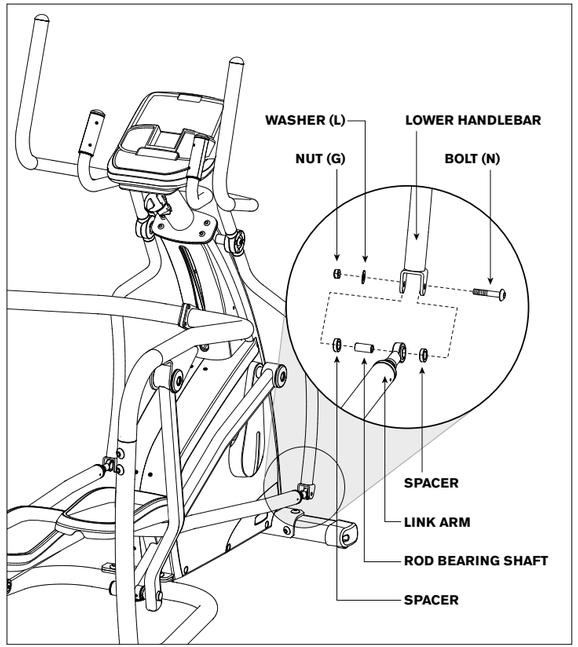
D Attach the **RIGHT PEDAL ARM** to the right **CRANK** using 1 **WAVY WASHER (J)**, 1 **WASHER (D)** and 1 **BOLT (C)**.

E Attach the **CRANK CAP** to the **CRANK**.

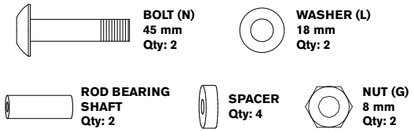
F Repeat on opposite side.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 16-17
7/22/11 2:28 PM

ASSEMBLY **STEP 9**



HARDWARE FOR STEP 9:



A Open **HARDWARE FOR STEP 9**.

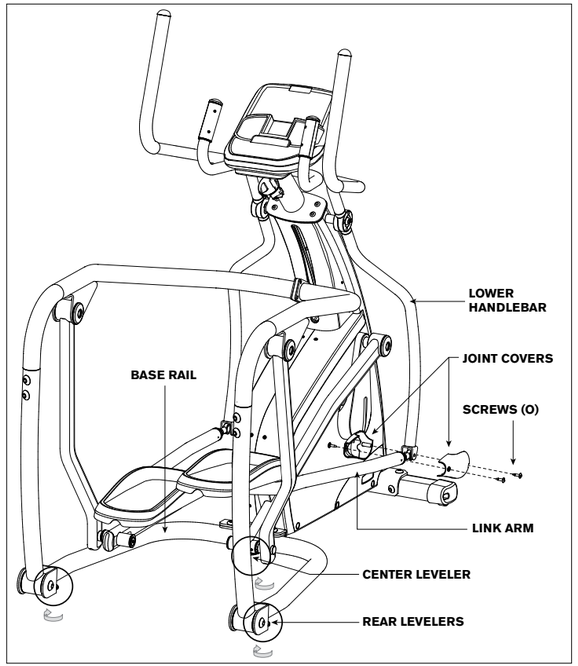
B Slide **ROD BEARING SHAFT** into the end of the **LINK ARM**. Align end of **LINK ARM** with bracket on bottom of **LOWER HANDLEBAR**.

C Place **SPACERS** on both sides of the **LINK ARM**. While holding **SPACERS** slide **LINK ARM** into bottom end of **LOWER HANDLEBAR**.

D Secure the joint using 1 **BOLT (N)**, 1 **WASHER (L)** and 1 **NUT (G)**.

E Repeat on opposite side.

ASSEMBLY **STEP 10**



HARDWARE FOR STEP 10:

A Open **HARDWARE FOR STEP 10**.

B Attach **JOINT COVERS** to the joint between the **LINK ARM** and the **LOWER HANDLEBAR** using 3 **SCREWS (O)**.

C Repeat on opposite side.

D Adjust the 2 **REAR LEVELERS** so that the machine is level on the floor. Then adjust the **CENTER LEVELER** located under the **BASE RAIL** just so it is snug with the floor.

ASSEMBLY COMPLETE!

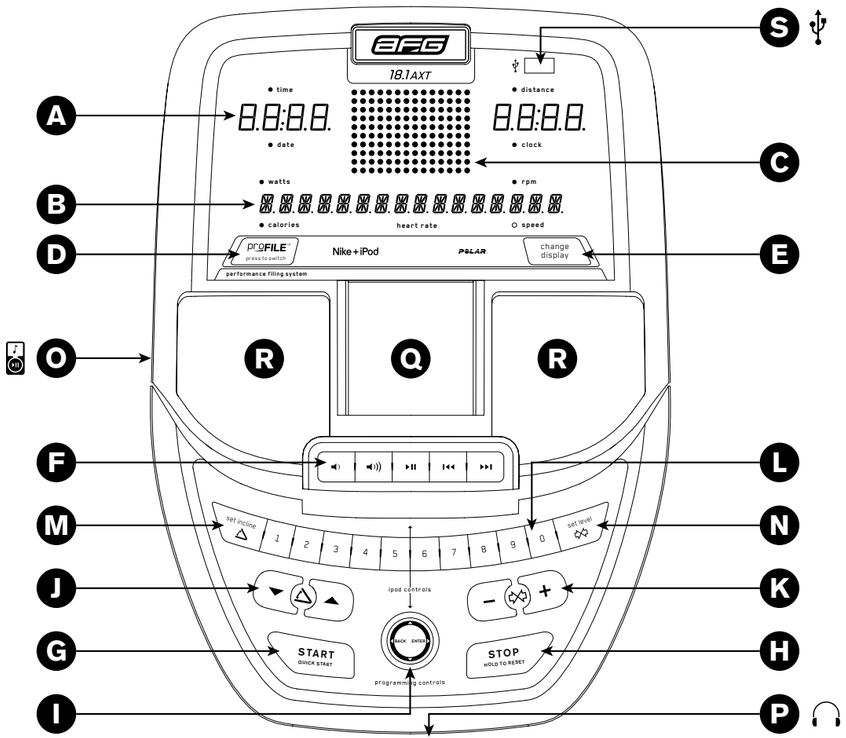
181AXT_OM_Rev1_6.indd 18-19 7/22/11 2:28 PM

ELLIPTICAL OPERATION

This section explains how to use your elliptical's console and programming.
The BASIC OPERATION section in the ELLIPTICAL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE ELLIPTICAL**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **FOOT POSITIONING**
- **MOVING THE ELLIPTICAL**
- **LEVELING THE ELLIPTICAL**
- **POWER/MANUAL INCLINE OPERATION**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**

181AXT_OM_Rev1_6.indd 20-21 7/22/11 2:28 PM

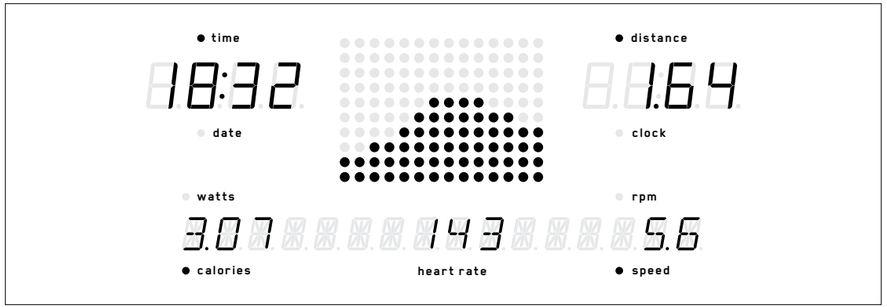


CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **A) LED DISPLAY WINDOWS**: time, distance, date and clock.
- **B) ALPHANUMERIC DISPLAY WINDOW**: displays watts, calories, rpm, heart rate, speed and PROFILE™ display information.
- **C) WORKOUT PROFILE DISPLAY**: displays workout level and progress.
- **D) PROFILE™ BUTTON**: used to scroll through PROFILE™ display modes. User must be selected before pressing.
- **E) CHANGE DISPLAY BUTTON**: used to scroll through display modes. Press to change display feedback during workout.
- **F) IPOD® CONTROLS**: press to adjust your attached iPod® audio settings.
- **G) START**: press to begin exercising, start your workout or resume exercising after pause.
- **H) STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- **I) IPOD®/ PROGRAMMING BUTTON**: used to select program, level and time, and other options. Used to control iPod® (during workout only).
- **J) INCLINE ▼▲ KEYS**: press to adjust incline in 5% increments.
- **K) RESISTANCE + / – KEYS**: press to adjust resistance.
- **L) QUICK ADJUST KEYPAD**: used to reach desired resistance or incline more quickly.
- **M) SET INCLINE KEY**: used to change incline to level entered into keypad.
- **N) SET LEVEL KEY**: used to change resistance to level entered into keypad.
- **O) AUDIO IN**: plug your cd / mp3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- **P) AUDIO OUT/HEADPHONE JACK**: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones.
- **Q) IPOD® DOCKING STATION**: used to dock and charge your iPod® (not included).
- **R) SPEAKERS**: music plays through speakers when your cd/mp3 player is connected to the console.
- **S) USB PORT**: used for software updates.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 22-23 7/22/11 2:28 PM



DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled during your workout.
- **CALORIES:** Calories burned during your workout.
- **HEART RATE (HR):** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips or when wearing Polar chest strap).
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads are moving.
- **DATE/CLOCK:** Displays date and time.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **RPM:** Rotations Per Minute.
- **RESISTANCE:** Shows the current level of resistance. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline level of the power ramp. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **PROFILE™ DISPLAY:** When PROFILE™ is activated, the PROFILE™ information is displayed in the LED windows. Use the PROFILE™ button to change display information. More information is on page 33.

GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical.
2) Plug in the power cord and turn the elliptical ON. (Switch is located at the bottom-front of the elliptical.)
3) You have the following options to start your workout:

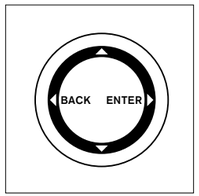
A) QUICK START UP

Simply press START to begin working out. Time will count up from 0:00. The resistance level will default to level 1. Incline will default to 0%. OR...

B) SELECT A PROGRAM

1) Select GUEST, USER 1 or USER 2 using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm.
2) Select weight and press ENTER.
3) Select a program using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm.
   NOTE: if you press START before pressing ENTER, the program will begin and counts up from 0:00 for the Manual program, and counts down from 30:00 for all other programs. The level defaults to 1.
4) Complete the program setup using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm after each step.
5) When setup is complete, press START to begin your workout.

Programming Button



DATE AND CLOCK SETUP

1) Enter Setup mode: Press and hold the 1 and 2 buttons for 3 seconds.
2) Use ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON to change settings and press ENTER to confirm.
3) Settings include: Month, Day, Year, Hour, Minute, and AM/PM.
4) Review settings: You can review your settings at any time while in setup mode. Press ENTER to scroll through settings.
5) Exit setup mode: To confirm the date and time, press and hold ENTER for 3 seconds.

TO CLEAR SELECTION/ RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the display will flash “WORKOUT COMPLETE” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 24-25 7/22/11 2:28 PM

PROGRAM INFORMATION

NOTE: If resistance or incline are changed during your workout, the remaining segments will be affected accordingly.

P1 **MANUAL:** Manually adjust your resistance and incline levels as you work out toward a time-based goal.

P2 **INTERVALS:** Alternating levels of resistance build endurance in this time-based workout with 16 levels to choose from.

	WARM-UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL-DOWN			
TIME	4 minutes				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4 minutes			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

P3 **WEIGHT LOSS**: Fat-burning, time-based workout that steadily builds resistance for a gradual comedown, with 16 levels to choose from.

	WARM-UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL-DOWN			
TIME	4 minutes				Each segment lasts 60 seconds												4 minutes			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

181AXT_OM_Rev1_6.indd 26-27 7/22/11 2:28 PM

PROGRAM INFORMATION

P4 **CONSTANT WATTS**: This workout automatically adjusts the resistance to keep you within a set Watts range and maintains your desired level of exercise intensity.

1) Select Constant Watts program using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
2) Set time using ▲▼ and press ENTER.
3) Select desired watts using ▲▼ and press ENTER.
4) Press START to being the program.

P5 **MUSCLE TONER**: Work toward higher resistance levels as you build strength and endurance with 10 levels to choose from.

	WARM UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT										COOL DOWN			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P6 **REVERSE TRAIN**: Alternate forward (F) and backward (R) pedaling at varying resistance levels for a challenging workout that builds greater lower body and core strength, with 16 levels to choose from.

	WARM-UP				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	COOL-DOWN			
TIME	4 minutes				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 minutes			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

181AXT_OM_Rev1_6.indd 28-29 7/22/11 2:28 PM

PROGRAM INFORMATION

P7 **OREGON TRAIL**: Experience a hike through the foothills with an alternating resistance workout for a time-based goal. Choose from 10 levels.

	WARM-UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL-DOWN			
TIME	4 minutes				30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	4 minutes			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

HEART RATE TRAINING

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended. This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is 220 – 30 = 190 bpm and 90% max HR is 190 × 0.9 = 171 bpm.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery

P8 **THR ZONE**: Simulate the intensity of your favorite sport as the program resistance automatically adjusts to maintain a set Target Heart Rate range.

1) Select THR Zone program using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
2) Select TIME using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
3) The HEART RATE window will flash showing the default target heart rate of 80 beats per minute. Select your target heart rate (from heart rate training chart) using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER.
4) Press START to begin.

P9 **HR INTERVALS**: Automatically adjusts peak and valley resistance levels within your desired heart rate. Perfect for providing an intense workout with recovery bursts. Time-based goal.

1) Set TOTAL WORKOUT TIME using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON or the KEYPAD and press ENTER.
2) Set PEAK interval target heart rate using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER.
3) Set PEAK interval time using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER.
4) Set VALLEY interval target heart rate using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER.
5) Set VALLEY interval time using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER. Press START to begin.

	WARM UP	WORK INTERVAL	REST INTERVAL	COOL DOWN	
TIME	4:00 MIN	The peak interval and valley interval segment times are preset by the user and are repeated until the cool down.		2:00 MIN	2:00 MIN
RESISTANCE	0% Or user selects	THR set by user for the peak and valley intervals.		50% Current Resistance	0%

NOTES:
- The large LED dot matrix window displays your heart rate during exercise. The middle row represents your target heart rate (THR) and the other rows equal +/-2 heart beats. If you are working out beneath your THR, the LEDs below the middle row will illuminate. If you are over, the LEDs above the middle row will illuminate. Your current heart rate is represented by the flashing column and the window will refresh every 5 seconds.
- There is a 4-minute warm-up built into this program at level 1 resistance.
- After 4 minutes, the resistance will automatically adjust to bring your heart rate within 5 beats of the target number you selected at the beginning of the program.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change resistance levels up or down.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 30-31 7/22/11 2:28 PM

PROGRAM INFORMATION

P10 CARDIO BOOST: Take your fitness goals to the next level with high-energy bursts that alternate resistance and incline combinations for greater results in less time. Choose from 10 levels.
NOTE: All elevations are listed as a percent of total elevation.

		WARM UP		PROGRAM SEGMENTS - REPEAT								COOL DOWN	
	TIME	4:00 MIN		1:30	:30	1:30	:30	1:30	30	1:30	:30	4:00 MIN	
LEVEL	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Incline	5	10	5	15	5	15	5	30	5	30	10	5
	Resistance	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	Incline	5	15	10	25	10	25	10	35	10	35	10	5
	Resistance	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	Incline	10	15	15	35	15	35	15	40	15	40	15	10
	Resistance	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	Incline	10	20	20	45	20	45	25	5	25	5	15	10
	Resistance	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	Incline	15	15	30	55	30	55	35	60	35	60	25	15
	Resistance	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	Incline	15	20	40	65	40	65	45	70	45	70	25	15
	Resistance	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	Incline	20	20	45	70	45	70	50	75	50	75	25	15
	Resistance	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	Incline	20	25	5	75	50	75	55	80	55	80	25	15
	Resistance	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	Incline	20	25	60	80	60	80	65	85	65	85	25	15
	Resistance	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3
10	Incline	20	25	70	90	70	90	75	90	75	90	25	15
	Resistance	4	5	14	18	14	18	15	18	15	18	5	3

P11 MOUNTAIN CLIMB: Combinations of resistance and incline gradually increase for an effective, climb-simulated workout that boosts strength and endurance, with 10 levels to choose from.
NOTE: All elevations are listed as a percent of total elevation.

		WARM UP		PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL DOWN	
	TIME	4:00 MIN		1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	4:00 MIN	
LEVEL	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Incline	5	10	15	15	15	10	10	10	10	10	10	15	15	15	5	5
	Resistance	1	2	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2
2	Incline	5	15	20	20	20	15	15	15	15	15	15	20	20	20	10	10
	Resistance	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2
3	Incline	10	15	30	30	30	25	25	25	25	25	25	30	30	30	15	15
	Resistance	2	3	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	Incline	10	20	40	40	40	35	35	35	35	35	35	40	40	40	20	20
	Resistance	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	Incline	15	15	50	50	50	45	45	45	45	45	45	50	50	50	25	25
	Resistance	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	Incline	15	20	60	60	60	55	55	55	55	55	55	60	60	60	30	30
	Resistance	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	Incline	20	20	70	70	70	65	65	65	65	65	65	70	70	70	35	35
	Resistance	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	Incline	20	25	80	80	80	75	75	75	75	75	75	80	80	80	40	40
	Resistance	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	Incline	20	25	90	90	90	85	85	85	85	85	85	90	90	90	40	40
	Resistance	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	Incline	20	25	100	100	100	90	90	90	90	90	90	100	100	100	40	40
	Resistance	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4

181AXT_OM_Rev1_6.indd 32-33
7/22/11 2:28 PM

CUSTOM PROGRAMS

1) Select CUSTOM 1, 2 or 3 program using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.

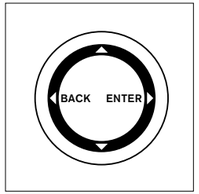
2) Set time using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.

3) Set the RESISTANCE profiles using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON after each segment is set to the desired level (repeat until all 15 segments are set).

4) Next, set the INCLINE profiles using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON after each segment is set to the desired level (repeat until all 15 segments are set). NOTE: if BACK is pressed on the PROGRAMMING BUTTON, it will take you back to previous segment.

5) Press START to begin the program.
NOTE: to reset the memory, press and hold ENTER for 5 seconds.

Programming Button



PROFILE™ PERFORMANCE TRACKER

Research shows that those who journal their fitness routines or workouts, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new elliptical is equipped with AFG's exclusive PROFILE™ Performance Tracker, you've taken an important step towards achieving your fitness goals.

The integrated PROFILE™ software allows you to track your fitness progress over time without the need for paper journals or logs. With PROFILE™, you can easily compare your current workout to your last, average or lifetime workout totals. With quick access to feedback like duration of workout or calories burned during previous workouts, you'll be able to see the progress you've made. Read further to learn about how PROFILE™ can help motivate you to enhance your performance.

SETUP

To activate PROFILE™, a user MUST be chosen before the program begins. To select a USER 1 or 2, use the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm. All accumulated data specifically relates to the user that is chosen. NOTE: If no user is selected and clock and date are not set, no data will be tracked.

RESET

Reset all recorded information for USER 1 or USER 2 by selecting the user and then holding down the PROFILE™ button for 10 seconds. Note: This step is permanent and will delete ALL previously accumulated data for the chosen user.

ACCUMULATED DATA

Once PROFILE™ is activated, you can scroll through your accumulated data in multiple formats by pressing the PROFILE™ button. A workout is saved when: the program ends, the console is paused and not resumed within 5 minutes, or the STOP button is held to reset the console.

1) **LAST WORKOUT:** This option allows you to view your accumulated data from your last workout. The current workout becomes the last workout once a program has ended or the console has been reset. The following information will be shown in each display window:
   • TIME - Total time of last workout.
   • DISTANCE - Total distance of last workout.
   • WATTS - Average watts of last workout.
   • RPM - Average RPM of last workout.
   • CALORIES - Total calories burned of last workout.
   • SPEED - Average speed of last workout.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 34-35 7/22/11 2:28 PM

PROFILE™ PERFORMANCE TRACKER ACCUMULATED DATA

2) AVERAGE WORKOUT: This option allows you to see your average accumulated data for the last 30 workouts. The following information will be shown in each display window:
- TIME - Average workout time.
- DISTANCE - Average workout distance.
- WATTS - Average watts of workout.
- RPM - Average RPM.
- CALORIES - Average calories burned.
- SPEED - Average speed of workout.

3) WEEKLY GOAL: Indicates the weekly goal you set. “LEFT” – Indicates the time or distance you have left to complete to meet your weekly goal. TIME or DISTANCE – The total time or distance goal you selected and the time or distance you have left to complete to meet your weekly goal.
- The “GOAL” and “LEFT” will display alternately every 3 seconds.
- A “GOAL DONE” message will appear when goal is completed.
- If the date and clock are not set and/or a weekly goal is not set, weekly goal will display zeros.
- The time or distance left for the weekly goal will reset at the end of each week.

4) WEEKLY TOTAL: View your accumulated data from the last Sunday to the present day. NOTE: This data is based on week to date NOT the previous seven days. For instance, if you have not used the machine since Sunday, the console will read zeros. The following information will be shown in each display window:
- TIME - Total time of workout.
- DISTANCE - Total distance of workout.
- WATTS - Average watts of weekly workout.
- RPM - Average RPM of weekly workout.
- CALORIES - Average calories burned.
- SPEED - Average speed of weekly workout.

NOTE: If the date and clock are not set, weekly total will default to the last workout data.

5) LIFETIME TOTAL: This option allows you to view the total accumulated data. The following information will be shown in each display window:
- TIME - Total accumulated time. NOTE: If time is greater than 59:59, the time will no longer display minutes and will display hours only.
- DISTANCE - Total accumulated distance.
- WATTS - Average watts.
- RPM - Average RPM.
- CALORIES - Average calories burned.
- SPEED - Average speed.

PROFILE™ PERFORMANCE TRACKER WEEKLY GOAL SETUP

1) Select USER 1 or USER 2.
2) Press PROFILE™ button until it displays “WEEKLY GOAL.” Press ENTER.
3) Use ▲▼ to set a time goal (leave time at 0:00 if you want to set a distance goal). Press ENTER.
4) Use ▲▼ to set a distance goal. If the distance is changed from 0.00, distance will be the goal.
   NOTE: you may only set a time or distance goal, not both.
5) Press ENTER to exit the weekly goal setup mode.

USING YOUR CD / MP3 PLAYER

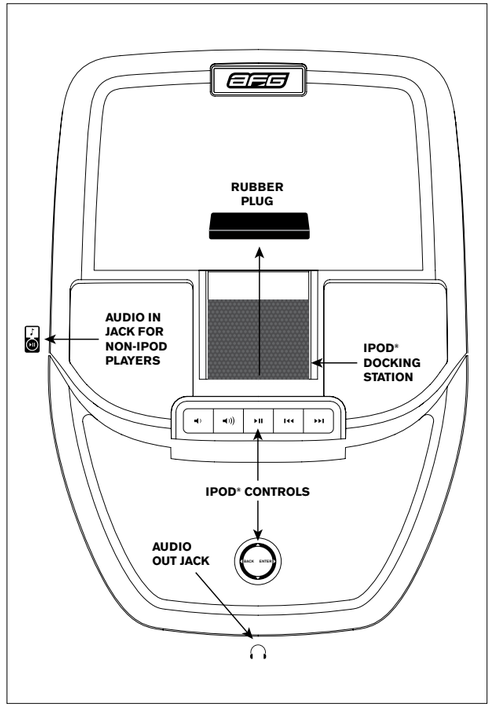
1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the left of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.
4) If you don’t want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

DOWNLOADING A SOFTWARE UPDATE FROM AFGFITNESS.COM

Occasionally a software update may be available for your console, via the included USB port.
Please visit **http://www.afgfitness.com/customer-support/software-update/** to see if an update is available and get detailed instructions on how to download the latest software from your PC or Mac.

NOTE: Performing a software update will delete all previously saved workout information.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 36-37 7/22/11 2:28 PM



IPOD® DOCKING STATION

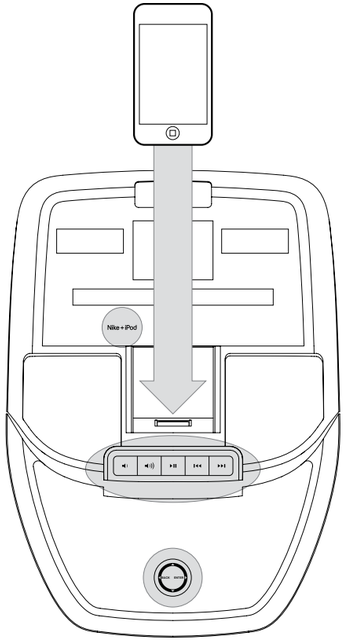
The iPod docking station is the entertainment solution for your workouts. Various iPod and iPhone models with a dock connector can fit this dock.

USING THE IPOD DOCKING STATION (IPOD NOT INCLUDED)

1) Remove the rubber plug from bottom of the docking station.
2) Plug in your iPod/iPhone by matching the dock connector pin on the console with the dock connector on your iPod/iPhone. NOTE: Once you have connected the device to the docking station, please allow 10 seconds for docking station to authenticate before it will be fully functional.
3) Use the controls below the dock to adjust volume and music selection. Use the programming button to access full iPod functionality. NOTE: If you don't want to use the speakers, you can plug your headphones into the audio out jack at the bottom of the console.

Replace the rubber plug into the bottom of the docking station when the station is not in use or for use with other media players.

NOTE: Audio will not play through speakers if audio adaptor cable is plugged in while iPod/iPhone is in the docking station.



Nike + iPod

READY
Connect your Nike Plus-compatible device to the built-in Made for iPod connector on Nike + iPod compatible fitness equipment.

SET
Full console controls and built-in SonicSurround™ speakers make it easy to exercise to your favorite workout playlist.

GO
Start walking or running. Your distance, time, and calories burned are recorded as you go. It's all automatically saved on your iPod or iPhone.

SYNC
When you're done with your workout, connect your iPod or iPhone to your computer. iTunes syncs your workout data to nikeplus.com. Every workout and every run is there, ready for you to review.

Made for iPod

"Made for iPod" means that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. iPod is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 38-39 7/22/11 2:28 PM

NIKE + OPERATION

REQUIREMENTS

Nike Plus-compatible iPod or iPhone (See www.apple.com/nikeplus for more information).

Before syncing your Apple device to your computer, you must first create a free Nike Plus account at www.nikerunning.com and download the latest iTunes software (www.apple.com/itunes).

GETTING STARTED

1) Before connecting your Apple device to the elliptical, you must first turn on Nike Plus on the device.
2) Dock your Apple device and wait for authentication to complete. This may take up to 10 seconds. After authentication is complete, your iPod-specific console controls will be active (see page 36).
3) See Console Operation on page 21 and start your workout.
4) If your iPod or iPhone is Nike Plus compatible, your workout will begin recording automatically to your Nike Plus compatible device. The console will display, “RECORDING WORKOUT TO IPOD.”
5) When your workout is complete, the display will verify by displaying “CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM.” If you happen to stop your workout before your workout is complete, press and hold stop for 5 seconds. This will record your data to your Nike Plus-compatible device.
6) Remove your Nike Plus compatible device and sync with iTunes.
7) Log into your Nike Running account to review and track your workouts.

LIMITED HOME-USE WARRANTY

181AXT_OM_Rev1_6.indd 40-41 7/22/11 2:28 PM

WEIGHT CAPACITY = 325 lbs (147.4 kilograms)

FRAME ▪ LIFETIME
AFG warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

BRAKE ▪ LIFETIME
AFG warrants the brake against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of brake is not covered under the brake warranty.

ELECTRONICS & PARTS ▪ 3 YEARS
AFG warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of three years from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR ▪ 1 YEAR
AFG shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

INCLINE MOTOR ▪ 1 YEAR
AFG warrants the incline motor mechanism and parts against defects in workmanship and materials for a period of one year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

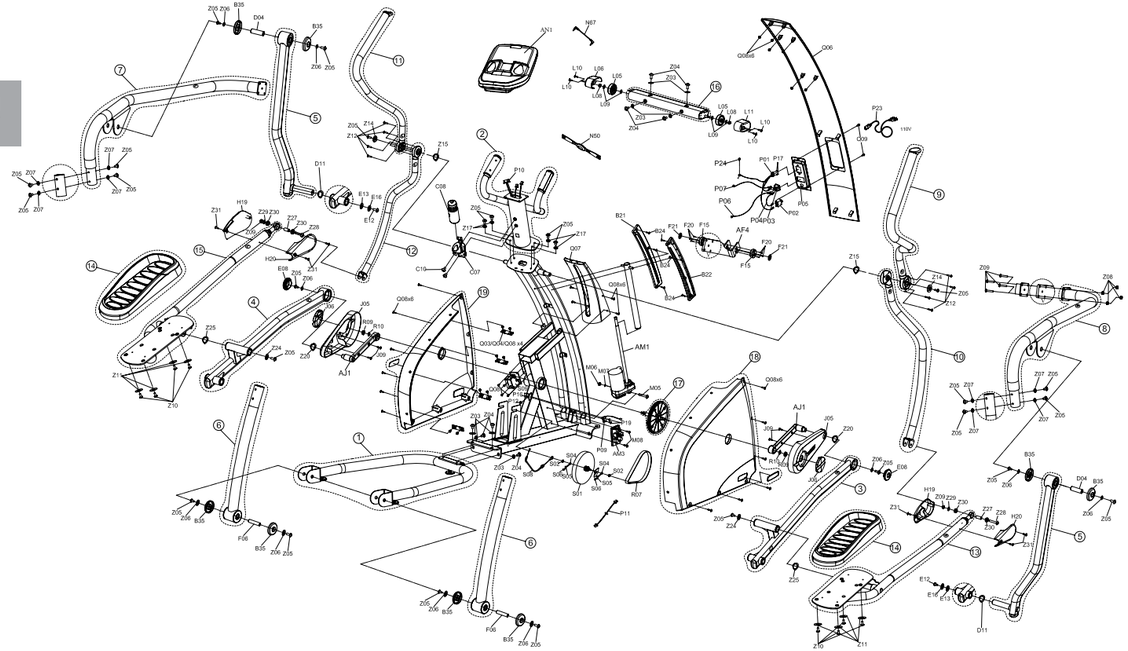
What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by AFG.
- Incidental or consequential damages. AFG is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. AFG does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.
- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by AFG for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. AFG is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and AFG shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized.
- The warranty is limited to replacing or repairing, at the servicer's and/or manufacturer's option, the same or comparable model.
- Defective components may be requested to be returned to the manufacturer upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by the manufacturer or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from states to state.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 42-43 7/22/11 2:28 PM



REF #	DESCRIPTION
1	Stabilizer Frame Set;Rear
2	Console Mast Set
3	Pedal Arm Set;Right
4	Pedal Arm Set;Left
5	Swing Arm Set
6	Vertical Stabilizer Arm Set
7	Incline Arm Set;Left
8	Incline Arm Set;Right
9	Upper Handlebar Set;Right
10	Lower Handlebar Set;Right
11	Upper Handlebar Set;Left
12	Lower Handlebar Set;Left
13	Link Arm Set;;Right
14	Pedal Set
15	Link Arm Set;Left
16	Stabilizer Set;Front
17	Drive Axle Set
18	Side Cover Set;Right;
19	Side Cover Set;Left;
AF4	Fix Plate
AJ1	Crank Set
AM1	Motor;AC Elevation;110V
AM3	Controller;Motor;AC;100V~240V
AN1	Console Set
B21	Elevation Guide Rail;Left
B22	Elevation Guide Rail;Right
B24	Screw;Flat head;M6X1.0PX15L
B35	Nylon Cover
C07	Water Bottle Holder
C08	Water Bottle
C10	Screw;Phillips;BH;M5x0.8Px15L
D04	Connect Axle;Hand Arm
D11	Washer;Wavy;20.5X29.0X2.0T
E08	Cover;Pedal Arm;
E12	Screw;Button Head;M8X1.25PX16L
E13	Washer;Flat;8.2X38.0X2.0T
E16	Washer;Spring;8.2x15.4x2.0t
F06	CON Axle;Supte Tube;L;
F15	Fixing Plate;Elevator;POM;
F20	Screw;Socket Head;M4X0.7PX10L
F21	Washer;Flat;12.0X30.0X1.0T;Teflon
H19	Cover;Link Arm;Left
H20	Cover;Link Arm;Right
J05	Cover;Crank Set
J06	Cover;Axle extremity;
J09	Screw;Button head;4X10L
KIT	Hardware Set
L05	Wheel
L06	Wheel cover
L08	Nut;M10x1.5
L09	Washer;Flat;10.2X20.0X2.0T
L10	Screw;Button head;4X12L
L11	Wheel cover
M05	Screw;Hex Head;3/8-16UNCX45L-15L
M06	Nut
M07	Washer;Flat;10.5X20.0X2.0T
M08	Screw;Button Head;4X8L;
N50	Chest Strap
N67	Three-D Earphone Wire
P01	Power Socket Set
P02	Circuit Breaker; 3A/125V
P03	Power Switch;Large
P04	Wire;Breaker Socket Connector
P05	Power Switch Plate SPC;;;;
P06	Wire for control board;black
P07	Wire for control board;white
P09	Wire RPM 280MM
P10	Lower console wire-1200mm
P11	ECB Motor Wire
P12	Screw;Button Head;4X8L
P16	Sensor bracket
P17	Screw;Button Head;3X10L
P19	Screw;Button Head;3X8L
P23	Power Cord -16AWG
P24	Screw;Truss head;4X10L
Q03	Clip;
Q04	Side Cover 2 Hole Connecting Plate
Q06	Cover;Front
Q07	Cover;
Q08	Screw;Button Head;4X15L
Q09	Screw;Button head;4X10L
R07	Belt;Poly-V;420-J10
R09	Nut;
R10	Washer;
S01	Flywheel;10.5KG
S02	Nut
S04	Screw
S05	Fix plate
S06	Nut
S08	Steel cable
S09	Motor for Electronic Controlled Brake
Kit	Owner's Manual
Z03	Washer;Flat
Z04	Screw;Button head;M10X1.5PX20L
Z05	Screw;Button head;M8X1.25PX16L
Z06	Washer;Flat;8.2X25.0X1.5T
Z07	Washer;Arc;8.4X17.0X1.0T
Z08	Screw;Socket Head;M8X1.25PX25L-15L
Z09	Nut;M8X1.25P
Z10	Screw;Button head;M5X0.8PX12L
Z11	Washer;Flat;5.2X18.0X2.0T
Z12	Screw;Socket Head;M6X1.0PX20L
Z14	Cap;Arm Rest;
Z15	Washer;Wavy;17.2X22.5X0.3T
Z17	Washer;Flat;8.2X18.0X1.0T
Z20	Washer;Wavy;20.7X29.1X0.3T
Z24	Washer;Flat;8.2X38.0X2.0T
Z25	Washer;Wavy; 25.5X34X2
Z27	Sleeve;Pin;Ball Joint
Z28	Screw;Button head;M8X1.25PX45L
Z29	Washer;Flat;8.2X18.0X1.4T
Z30	Spacer Ring
Z31	Screw;Button head;M4X0.7PX10L

181AXT_OM_Rev1_6.indd 44-45
7/22/11 2:28 PM

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique. Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciseur elliptique. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'exerciseur elliptique sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du présent manuel.

Cet exerciseur elliptique est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser cet exerciseur elliptique dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie

181AXT_OM_Rev1_6.indd 46-47 7/22/11 2:28 PM

⚠ DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE :

Toujours débrancher l'exerciseur elliptique de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et de procéder à l'entretien, et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.

⚠ AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- En cas de douleur, quelle qu'elle soit, et notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Pendant les exercices, toujours maintenir un rythme confortable. Ne pas dépasser 80 tr/min avec cet appareil.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les poignées d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne pas actionner les leviers de pédale à la main.
- S'assurer chaque fois que les poignées d'exercice sont bien fixées avant d'utiliser l'appareil.
- Garder propre et sèche la face supérieure du repose-pied.
- Prendre des précautions lors du montage ou du démontage de l'appareil. Avant de monter sur l'exerciseur ou d'en descendre, il faut mettre en position la plus basse la pédale du côté ou l'on monte ou descend, et arrêter complètement l'appareil.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces de l'exerciseur elliptique.
- Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de cet équipement.
- Ne pas sauter sur l'exerciseur elliptique.
- L'exerciseur elliptique ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.
- L'exerciseur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à celui spécifié à la section GARANTIE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Cet exerciseur elliptique est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser cet exerciseur elliptique dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Pour éviter toute décharge électrique, ne jamais laisser tomber ni introduire un objet quelconque dans l'une des ouvertures de l'appareil.
- Ne connecter cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.

⚠ AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne pas transporter l'appareil en le tenant par son cordon d'alimentation ou se servir du cordon comme d'une poignée.
- Sous peine de blessures, ne pas utiliser d'accessoire non recommandé par le fabricant. L'usage des accessoires peut causer des blessures.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil près d'un endroit où l'on pulvérise des produits en aérosol ou l'on administre de l'oxygène.
- N'utiliser l'exerciseur elliptique que conformément au directives énoncées dans le GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE et dans le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
- Mettre l'appareil hors tension avant de l'entretenir ou de le déplacer. Pour le nettoyer, en essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Ne jamais laisser l'exerciseur elliptique sans surveillance lorsqu'il est branché. Le débrancher lorsqu'on ne l'utilise pas et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.
- Sous peine de le faire surchauffer, ce qui pourrait causer un incendie, une décharge électrique ou des blessures, ne pas utiliser l'appareil sous une couverture ou un oreiller.
- Tenir les enfants de moins de 13 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique EN TOUT TEMPS.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent JAMAIS utiliser l'exerciseur elliptique.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées peuvent utiliser l'exerciseur elliptique sous la surveillance d'un adulte.
- Ne jamais utiliser l'appareil si le cordon (ou la fiche) est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyer l'appareil à un centre d'entretien pour examen et réparation.
- Pour arrêter l'appareil, mettre toutes les commandes à «OFF» et le débrancher de la prise électrique.
- Sauf avis contraire du service de soutien technique à la clientèle, ne pas enlever les couvercles de la console. Ce travail ne doit être exécuté que par un technicien agréé.

Il est essentiel de n'utiliser l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'exerciseur elliptique a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois. Le non-respect de cette consigne peut être cause de défaillance électronique prématurée.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 48-49 7/22/11 2:28 PM

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Si l'exerciseur elliptique comporte un dispositif mécanique de réglage de l'inclinaison avec fiche à 3 broches, il faut suivre les présentes instructions de mise à la terre.

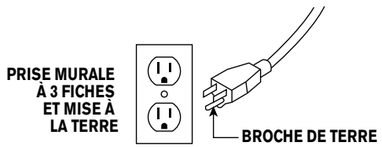
Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance de l'exerciseur elliptique, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée à une prise murale appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

⚠ DANGER

Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner une décharge électrique. Vérifier auprès d'un électricien ou d'un technicien compétent en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne pas altérer la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas à la prise murale, faire poser une prise murale appropriée par un électricien compétent.

Cet appareil est conçu pour être utilisé avec une alimentation secteur de 110 V à 120 V et sa fiche de terre ressemble à la fiche illustrée. Veiller à ce que l'appareil soit branché à une prise compatible avec sa fiche. N'utiliser aucun adaptateur.

Cet appareil doit être alimenté par un circuit particulier. Pour déterminer si c'est bien le cas, couper l'alimentation et voir si un ou d'autres appareils s'éteignent. Si oui, brancher ces appareils à un autre circuit. Remarque : Un même circuit comporte habituellement plusieurs prises. Cet exerciseur elliptique doit être alimenté en courant d'au moins 15 A.



⚠ AVERTISSEMENT

Ne brancher cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.

Ne jamais faire fonctionner le produit dont un des cordons ou une des fiches est endommagé(e), même s'ils fonctionnent correctement. Ne jamais faire fonctionner un produit qui semble endommagé ou a été plongé dans l'eau. Communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle pour le faire remplacer ou réparer.

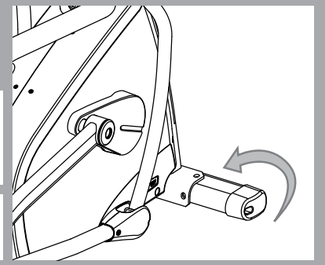
ASSEMBLAGE

⚠ AVERTISSEMENT

Le processus de l'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'exerciseur elliptique pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série de l'exerciseur elliptique qui figure sur un autocollant de code à barres blanc, sur le tube de stabilisation avant, et l'inscrire dans l'espace réservé ci-dessous.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE DANS L'ESPACE CI-DESSOUS :

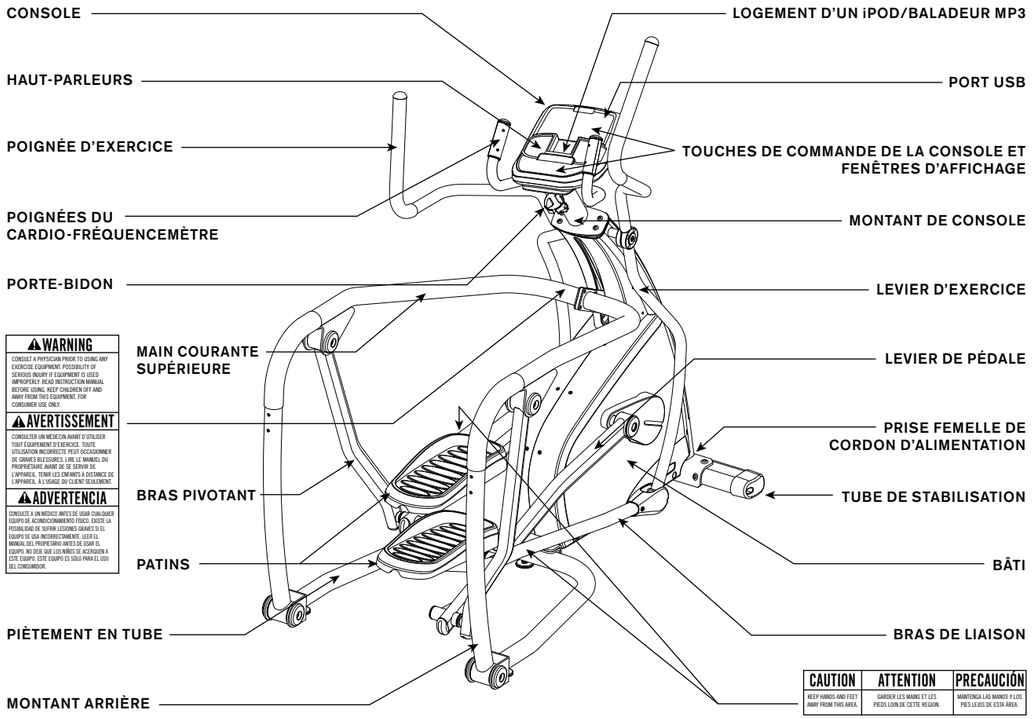
NUMÉRO DE SÉRIE :

EP

NOM DU MODÈLE : **EXERCISEUR ELLIPTIQUE AFG 18.1AXT**

» Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE lors de tout appel de service.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 50-51
7/22/11 2:28 PM


CONSOLE
HAUT-PARLEURS
POIGNÉE D'EXERCICE
POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE
PORTE-BIDON
MAIN COURANTE SUPÉRIEURE
BRAS PIVOTANT
PATINS
PIÈTEMENT EN TUBE
MONTANT ARRIÈRE
LOGEMENT D'UN iPOD/BALADEUR MP3
PORT USB
TOUCHES DE COMMANDE DE LA CONSOLE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE
MONTANT DE CONSOLE
LEVIER D'EXERCICE
LEVIER DE PÉDALE
PRISE FEMELLE DE CORDON D'ALIMENTATION
TUBE DE STABILISATION
BÂTI
BRAS DE LIAISON
WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.
AVERTISSEMENT
CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.
ADVERTENCIA
CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.
ATTENTION
GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.

OUTILS INCLUS :

- ☐ Tournevis à pointe cruciforme
- ☐ Clé à manche en L, de 6 mm
- ☐ Clé à manche en L, de 5 mm
- ☐ Clé à manche en T, de 5 mm
- ☐ Clé plate de 13 mm/15 mm

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 console
- ☐ 1 montant de console
- ☐ 1 porte-bidon
- ☐ 1 bâti
- ☐ 1 tube de stabilisation avant
- ☐ 1 piètement en tube
- ☐ 2 patins
- ☐ 1 câble d'adaptateur audio
- ☐ 3 inserts de synchronisation iPod®
- ☐ 2 chapeaux de manivelle
- ☐ 2 poignées d'exercice
- ☐ 2 leviers d'exercice
- ☐ 2 bras pivotants
- ☐ 2 bras de liaison
- ☐ 2 leviers de pédale
- ☐ 2 montants arrière
- ☐ 2 mains courantes supérieures
- ☐ 1 câble d'adaptateur c.a.
- ☐ 1 insert de synchronisation universel pour baladeurs MP3
- ☐ 1 sangle de poitrine de Polar® du moniteur de fréquence cardiaque

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où il sera mis en service. Poser l'emballage de l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc.

REMARQUE : S'assurer à chaque étape de l'assemblage que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

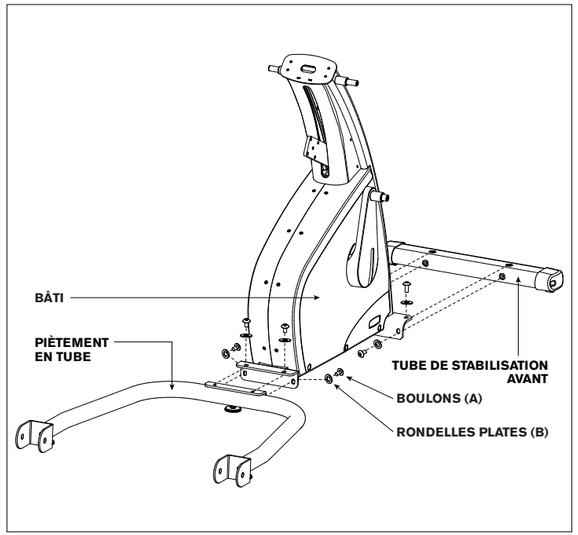
REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la visserie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

☎ BESOIN D'AIDE ?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 52-53
7/22/11 2:28 PM

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :

BOULON (A)
20 mm
Quantité : 8

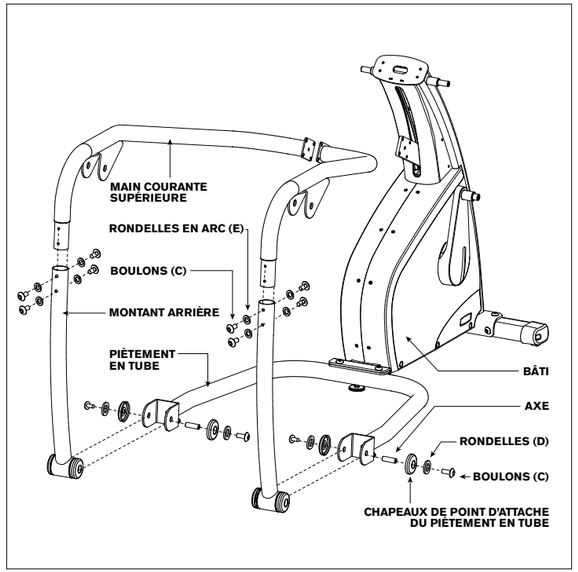
RONDELLE PLATE (B)
20 mm
Quantité : 8

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.

B Fixer le **TUBE DE STABILISATION AVANT** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (A)** et 4 **RONDELLES PLATES (B)**.

C Fixer le **PIÈTEMENT EN TUBE** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (A)** et 4 **RONDELLES PLATES (B)**.

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :

BOULON (C)
16 mm
Quantité : 12

RONDELLE (D)
25 mm
Quantité : 4

AXE
Quantité : 2

VUE DE PROFIL

RONDELLE EN ARC (E)
17 mm
Quantité : 8

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.

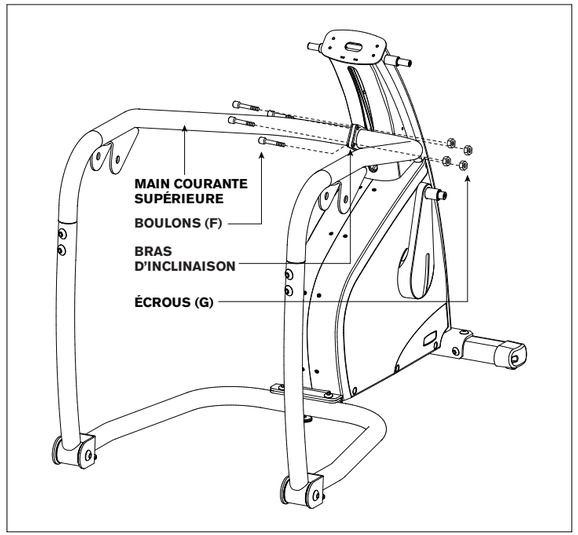
B Fixer les **MONTANTS ARRIÈRE** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (C)**, 4 **RONDELLES (D)**, 4 **CHAPEAUX DE POINT D'ATTACHE DU PIÈTEMENT EN TUBE** et 2 **AXES**.

C Visser partiellement les éléments de la **MAIN COURANTE SUPÉRIEURE** aux **MONTANTS ARRIÈRE** avec 8 **BOULONS (C)** et 8 **RONDELLES EN ARC (E)**.

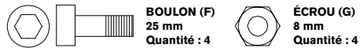
REMARQUE : Assembler les MAINS COURANTES SUPÉRIEURES de manière qu'elles soient parallèles au plancher. Ne pas assembler les MAINS COURANTES SUPÉRIEURES posées sur le plancher. Assembler les MONTANTS ARRIÈRE avec leur concavité tournée vers le BÂTI (voir diagramme).

181AXT_OM_Rev1_6.indd 54-55
7/22/11 2:28 PM

ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3 :

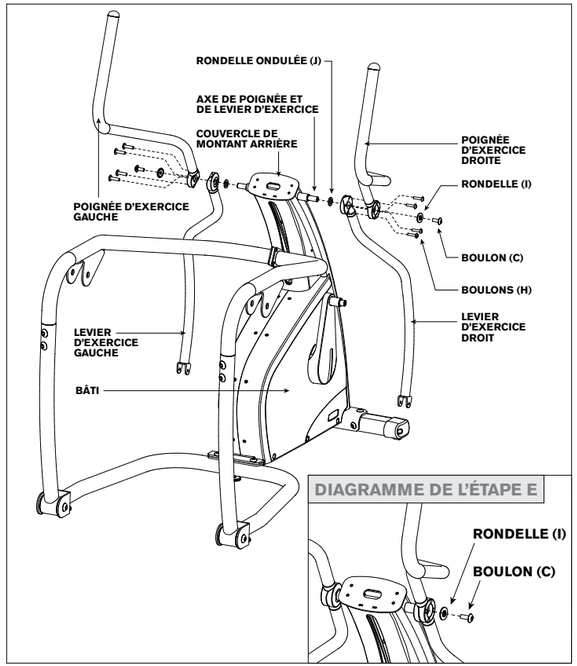


A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.

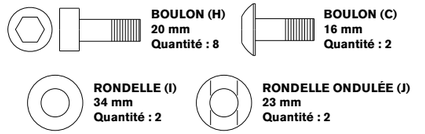
B Fixer chaque **MAIN COURANTE SUPÉRIEURE** au **BRAS D'INCLINAISON** avec 4 **BOULONS (F)** et 4 **ÉCROUS (G)**. Pour faciliter l'assemblage, commencer par visser légèrement chacun des quatre boulons, puis les visser tous à fond.

C Serrer toute la visserie de l'ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE.

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4 :



A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4**.

B Glisser 1 **RONDELLE ONDULÉE (J)** sur chaque **AXE DE POIGNÉE ET DE LEVIER D'EXERCICE**.

C Glisser le **LEVIER D'EXERCICE GAUCHE** sur l'**AXE DE POIGNÉE ET DE LEVIER D'EXERCICE**. Veiller à positionner le **LEVIER D'EXERCICE GAUCHE** comme sur le diagramme.

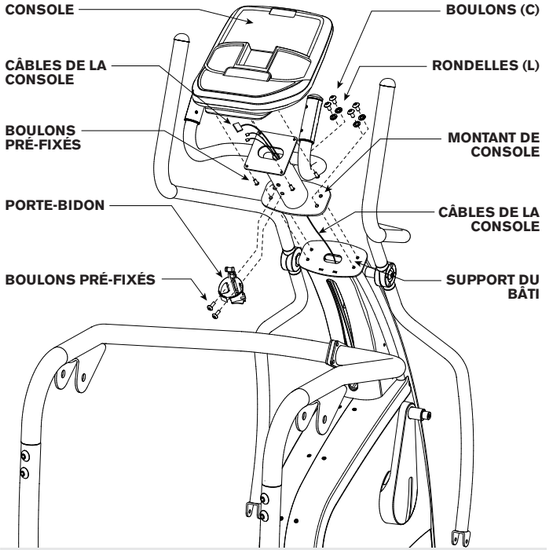
D Glisser la **POIGNÉE D'EXERCICE GAUCHE** sur l'**AXE DE POIGNÉE ET DE LEVIER D'EXERCICE**. Avec 4 **BOULONS (H)**, fixer la **POIGNÉE D'EXERCICE** au **LEVIER D'EXERCICE** comme sur le diagramme. Ne visser à fond aucun des boulons avant de les avoir tous vissés légèrement.

E Fixer l'**ENSEMBLE POIGNÉE D'EXERCICE ET LEVIER D'EXERCICE** avec 1 **RONDELLE (I)** et 1 **BOULON (C)**. REMARQUE : Veiller à fixer la **RONDELLE (I)** comme sur le DIAGRAMME DE L'ÉTAPE E.

F Répéter les étapes B à E de l'autre côté.

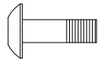
181AXT_OM_Rev1_6.indd 56-57
7/22/11 2:28 PM

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE



REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils pendant l'assemblage de la console ou du montant de console.

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5 :



BOULON (C)
16 mm
Quantité : 4

RONDELLE (L)
18 mm
Quantité : 4

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.

B Tirer les **CÂBLES DE LA CONSOLE** du **SUPPORT DU BÂTI** à travers le **MONTANT DE CONSOLE**.

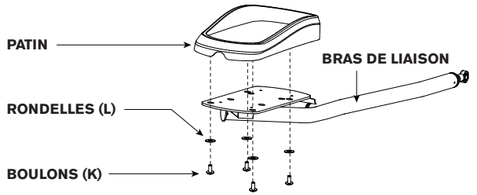
C Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **SUPPORT DU BÂTI** avec 4 **BOULONS (C)** et 4 **RONDELLES (L)**.

D Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE** à la **CONSOLE**.

E Ranger soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**. Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 4 **BOULONS PRÉ-FIXÉS**.

F Fixer le **PORTE-BIDON** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 2 **BOULONS PRÉ-FIXÉS**.

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6 :

BOULON (K)
12 mm
Quantité : 8

RONDELLE (L)
18 mm
Quantité : 8

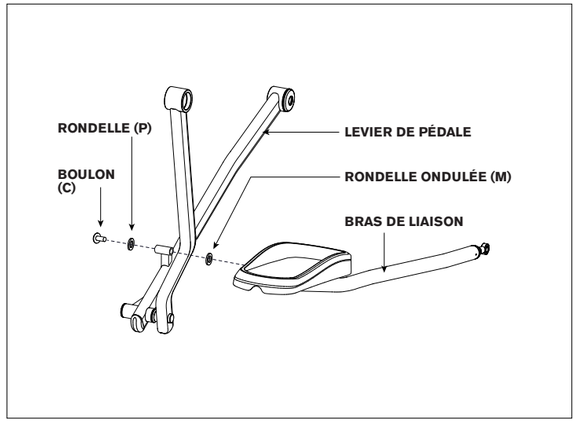
A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6**.

B Fixer chaque **PATIN** au support de patin de chaque **BRAS DE LIAISON** avec 4 **BOULONS (K)** et 4 **RONDELLES (L)**.

C Répéter de l'autre côté.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 58-59
7/22/11 2:29 PM

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7 :

BOULON (C)
16 mm
Quantité : 2

RONDELLE (P)
38 mm
Quantité : 2

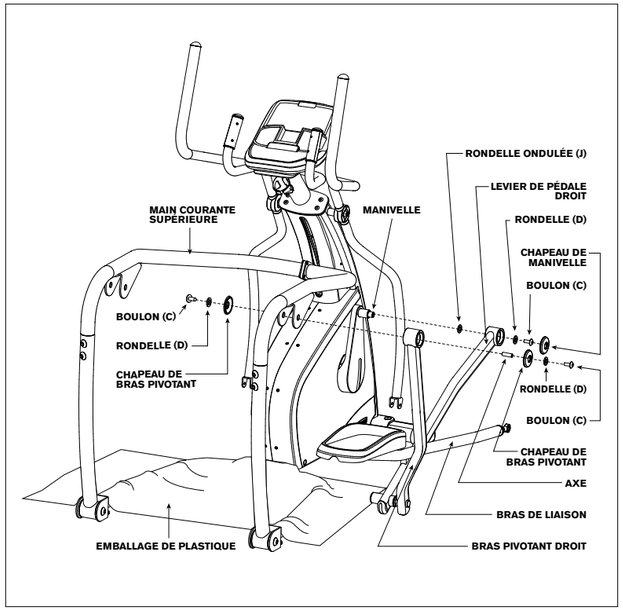
RONDELLE ONDULÉE (M)
34 mm
Quantité : 2

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7**.

B Fixer le **BRAS DE LIAISON DROIT** au **LEVIER DE PÉDALE DROIT** avec 1 **BOULON (C)**, 1 **RONDELLE (P)** et 1 **RONDELLE ONDULÉE (M)**.

C Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8 :

BOULON (C)
16 mm
Quantité : 6

RONDELLE (D)
25 mm
Quantité : 6

RONDELLE ONDULÉE (J)
29 mm
Quantité : 2

AXE
Quantité : 2

A Étendre l'emballage de plastique par-dessus le **PIÈTEMENT EN TUBE**, pour éviter que les **LEVIERS DE PÉDALE** n'éraflent la peinture de l'exerciseur elliptique.

B Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8**.

C Fixer le **BRAS PIVOTANT DROIT** à la **MAIN COURANTE SUPÉRIEURE** avec 2 **CHAPEAUX DE BRAS PIVOTANT**, 2 **BOULONS (C)**, 2 **AXES** et 2 **RONDELLES (D)**.

REMARQUE : Ne serrer aucun boulon avant d'avoir exécuté l'ÉTAPE D.

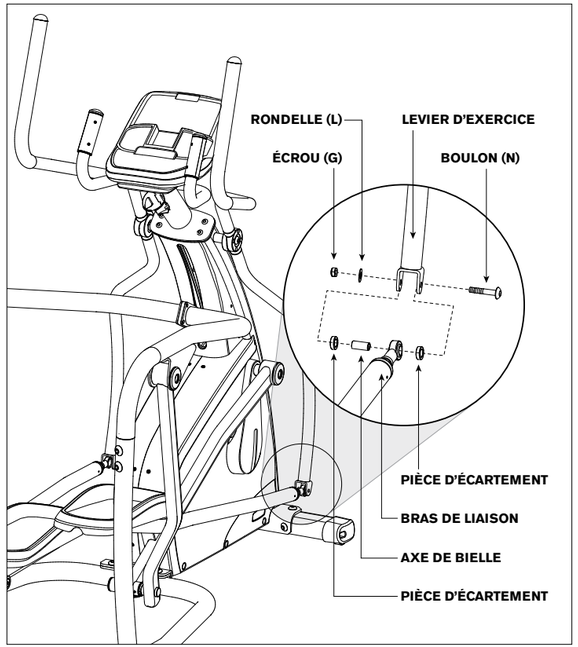
D Fixer le **LEVIER DE PÉDALE DROIT** à la **MANIVELLE DROITE** avec 1 **RONDELLE ONDULÉE (J)**, 1 **RONDELLE (D)** et 1 **BOULON (C)**.

E Fixer le **CHAPEAU DE MANIVELLE** à la **MANIVELLE**.

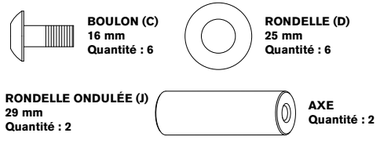
F Répéter de l'autre côté.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 60-61
7/22/11 2:29 PM

ÉTAPE 9 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 9 :



A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 9**.

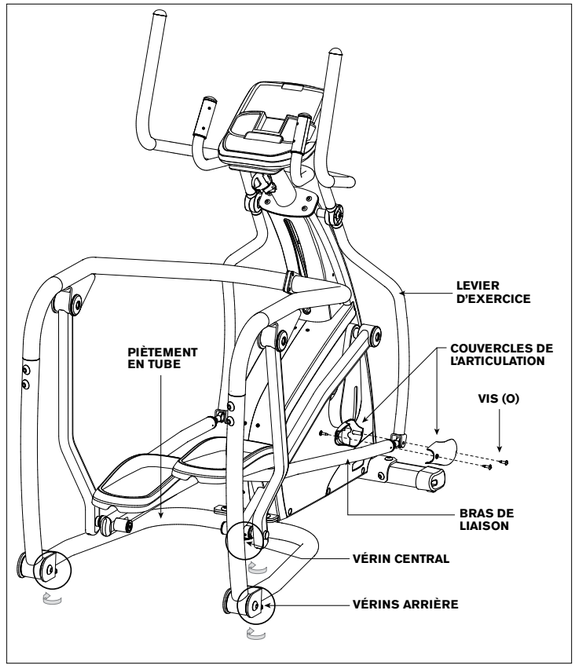
B Glisser l'**AXE DE BIELLE** dans l'extrémité du **BRAS DE LIAISON**. Aligner l'extrémité du **BRAS DE LIAISON** avec le support du bout du **LEVIER D'EXERCICE**.

C Placer les **PIÈCES D'ÉCARTEMENT** de chaque côté du **BRAS DE LIAISON**. En tenant les **PIÈCES D'ÉCARTEMENT** glisser le **BRAS DE LIAISON** dans l'extrémité inférieure du **LEVIER D'EXERCICE**.

D Fixer le joint avec 1 **BOULON (N)**, 1 **RONDELLE (L)** et 1 **ÉCROU (G)**.

E Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 10 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 10 :

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 10**.

B Fixer les **COUVERCLES DE L'ARTICULATION** à l'articulation, entre le **BRAS DE LIAISON** et le **LEVIER D'EXERCICE** avec 3 **VIS (O)**.

C Répéter de l'autre côté.

D Régler les 2 **VÉRINS ARRIÈRE** de manière que l'exerciseur elliptique soit à l'horizontale. Puis, régler le **VÉRIN CENTRAL**, sous le **PIÈTEMENT EN TUBE**, de manière qu'il soit contre le plancher.

TRAVAIL TERMINÉ

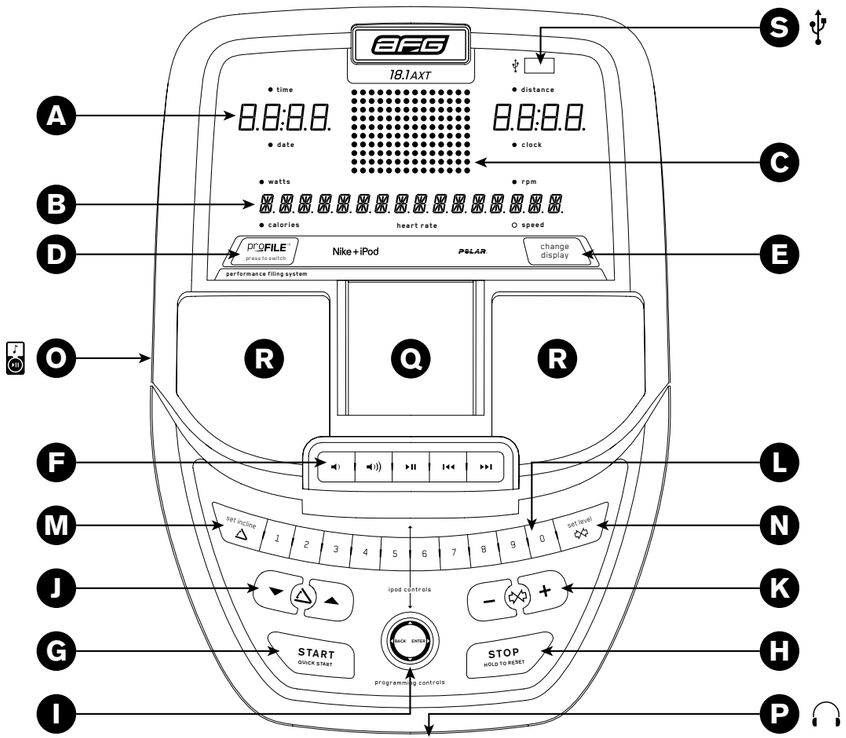
181AXT_OM_Rev1_6.indd 62-63
7/22/11 2:29 PM

FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

La présente section explique comment utiliser et programmer la console de l'exerciseur elliptique. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- **EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS D'ALIMENTATION/DE MISE À LA TERRE**
- **POSITIONNEMENT DES PIEDS**
- **DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **MISE À NIVEAU DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **FONCTIONNEMENT DES DISPOSITIFS DE RÉGLAGE MÉCANIQUE/MANUEL DE L'INCLINAISON**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**

181AXT_OM_Rev1_6.indd 64-65 7/22/11 2:29 PM

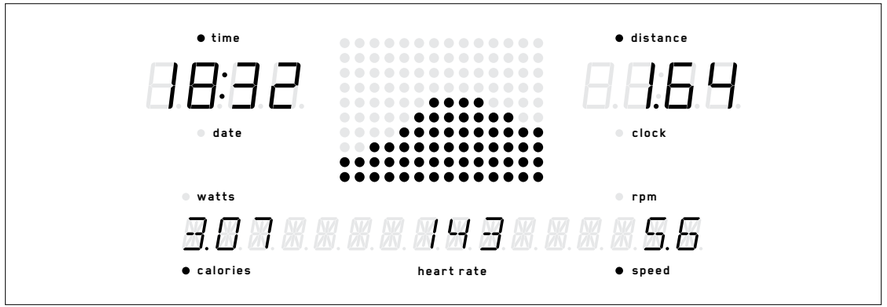


FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

- **A) FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL** : Durée, distance, date et horloge.
- **B) FENÊTRE D'AFFICHAGE ALPHANUMÉRIQUE** : Affiche les watts, les calories, les tours/min., la fréquence cardiaque, la vitesse et les informations relatives au PROFILE™.
- **C) AFFICHAGE DU PROFIL D'EXERCICE** : Affiche le niveau et l'avancement de l'exercice.
- **D) TOUCHE PROFILE™** : Sert à faire défiler les modes d'affichage du PROFILE™. On doit choisir un utilisateur avant d'appuyer sur cette touche.
- **E) CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D'AFFICHAGE)** : Sert à faire défiler les modes d'affichage. Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.
- **F) iPOD® CONTROLS (TOUCHES DE COMMANDE DE L'iPOD®)** : Appuyer sur ces touches pour ajuster les réglages audio de l'iPod branché.
- **G) START (MARCHE)** : Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'exercices, ou reprendre les exercices après une pause.
- **H) STOP (ARRÊT)** : Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'exercices. La tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- **I) TOUCHE DE PROGRAMMATION / TOUCHE iPOD®** : Utiliser cette touche pour choisir un programme, un niveau, une durée, et autres options. Utiliser cette touche pour commander le iPod® (en cours d'exercice uniquement).
- **J) TOUCHES ▼▲ DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON** : Servent à régler l'inclinaison par incréments de 5 %.
- **K) TOUCHES + / – DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE** : Servent à régler le degré de résistance.
- **L) CLAVIER DE RÉGLAGE RAPIDE** : Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement la résistance ou l'inclinaison souhaitée.
- **M) SET INCLINE (TOUCHE DE CHANGEMENT DE L'INCLINAISON)** : Sert à mettre l'inclinaison au degré entré à l'aide du clavier.
- **N) SET LEVEL (TOUCHE DE CHANGEMENT DU DEGRÉ DE RÉSISTANCE)** : Sert à mettre la résistance au degré entré à l'aide du clavier.
- **O) PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- **P) PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE** : Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute.
- **Q) SOCLE DE SYNCHRONISATION iPOD®** : Sert à synchroniser et à charger un iPod® (non compris).
- **R) HAUT-PARLEURS** : Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.
- **S) PORT USB** : Sert pour la mise à jour du logiciel.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 66-67 7/22/11 2:29 PM



FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE) :** Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE :** Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue durant la séance d'entraînement.
- **CALORIES :** Nombre de calories brûlées pendant la séance d'entraînement.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** Indique les battements par minute (BPM). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre ou l'utilisateur porte une sangle de poitrine Polar®).
- **SPEED (VITESSE) :** Indiquée en mi/h. Indique à quelle vitesse les pédales tournent.
- **DATE/CLOCK (DATE/HORLOGE) :** Affiche la date et l'heure.
- **WATTS (NOMBRE DE WATTS) :** Affiche la quantité d'énergie produite par l'utilisateur actuel.
- **RPM (TR/MIN) :** Affichage du nombre de tours/minute.
- **RÉSISTANCE :** Affichage du degré de résistance actuel. Affiché dans la fenêtre alphanumérique.
- **INCLINE (INCLINAISON) :** Affichée sous forme de pourcentage dans la fenêtre alphanumérique. Indique le degré d'inclinaison du vérin d'inclinaison motorisé.
- **AFFICHAGE DU PROFILE™ :** Lorsque PROFILE™ est activé, les informations PROFILE™ s'affichent dans les fenêtres d'affichage à DEL. Utiliser la touche PROFILE™ pour modifier les informations affichées. Pour plus ample information, voir page 75.

POUR COMMENCER

1) S'assurer qu'aucun objet ne risque d'entraver le fonctionnement de l'exerciseur elliptique.
2) Enficher le cordon d'alimentation et mettre l'exerciseur elliptique sous tension. (L'interrupteur est situé en bas et à l'avant de l'exerciseur.)
3) On dispose des options suivantes pour commencer une séance d'exercices :

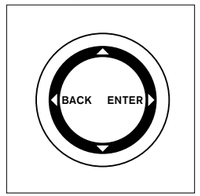
A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyer sur la touche START pour commencer la séance d'exercice. Décompte progressif de la durée à partir de 0:00. Le degré de résistance passe au niveau 1, la valeur implicite. L'inclinaison passe à 0 %, la valeur implicite. OU...

B) CHOIX D'UN PROGRAMME

1) Choisir GUEST, USER 1 ou USER 2 (INVITÉ, UTILISATEUR 1 ou 2) à l'aide des touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
2) Choisir WEIGHT (POIDS) et appuyer sur la touche ENTER.
3) Choisir un programme à l'aide des touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
   REMARQUE : Si on appuie sur la touche START avant d'appuyer sur la touche ENTER, le programme se lance avec décompte progressif à partir de 0:00 dans le cas de programme Manual (Manuel), et décompte régressif à partir de 30:00 dans le cas de tous les autres programmes. Le niveau revient à 1, la valeur implicite.
4) Utiliser les touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour terminer le réglage du programme, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
5) Lorsque le réglage est terminé, appuyer sur la touche START pour commencer la séance d'entraînement.

Touche de programmation



RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

1) Passage en mode de réglage : Appuyer sur les touches et 1 et 2 et les tenir pendant 3 secondes.
2) Utiliser les touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour modifier les réglages, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Les réglages comprennent : Le mois, le jour, l'année, l'heure, les minutes, et AM/PM.
4) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser ses réglages à tout moment. Appuyer sur la touche ENTER pour faire défiler les réglages.
5) Sortie du mode de réglage : Pour confirmer la date et l'heure, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 3 secondes.

ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE/RÉINITIALISATION DE LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le message « WORKOUT COMPLETE » clignote sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 secondes avant d'être réinitialisés.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 68-69
7/22/11 2:29 PM

RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

NOTA : Si la résistance ou l'inclinaison est modifiée au cours de la séance d'entraînement, les autres segments seront modifiés en conséquence.

P1 **MANUAL (MANUEL) :** Permet de régler manuellement les degrés de résistance et d'inclinaison d'un entraînement avec objectif de durée.

P2 **INTERVALS (INTERVALLES) :** Des degrés de résistance alternés pour gagner de l'endurance d'un entraînement avec objectif de durée et choix de 16 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS												RÉCUPÉRATION			
DURÉE	4 minutes				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4 minutes			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

P3 **WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)** : Programme de combustion des graisses à objectif de durée, dans lequel la résistance est régulièrement accrue puis progressivement réduite. Choix de 16 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS												RÉCUPÉRATION			
DURÉE	4 minutes				Chaque segment dure 60 secondes												4 minutes			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

181AXT_OM_Rev1_6.indd 70-71 7/22/11 2:29 PM

RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

P4 **CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS)**: Dans ce programme, le degré de résistance est réglé automatiquement pour maintenir le rendement en watts dans la gamme choisie et l'intensité au degré voulu.

1) Choisir le programme Constant Watts (Watts constants) à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
2) Fixer la durée à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER.
3) Choisir le nombre de watts souhaité à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER.
4) Appuyer sur la touche START pour lancer le programme.

P5 **MUSCLE TONER (TONIFICATION MUSCULAIRE)** : Accroître la résistance pour gagner de la force et de l'endurance. Choix de 10 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS										RÉCUPÉRATION			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P6 **REVERSE TRAIN (INVERSION DU PÉDALAGE)** : Pédalage tantôt en marche avant (F) tantôt en marche arrière (R) à des degrés de résistance variés pour rendre l'entraînement plus stimulant et renforcer le bas du corps et les muscles centraux du tronc. Choix de 16 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	RÉCUPÉRATION			
DURÉE	4 minutes				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 minutes			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

181AXT_OM_Rev1_6.indd 72-73 7/22/11 2:29 PM

RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

P7 OREGON TRAIL (PISTE D'OREGON) : Faites l'expérience d'une randonnée dans les contreforts grâce à un exercice à degrés de résistance alternés et objectif de durée. Choix de 10 niveaux de difficulté.

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS												RÉCUPÉRATION			
DURÉE	4 minutes				30	90	90	30	30	90	30	90	30	30	90		4 minutes			
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La première étape pour trouver l'intensité appropriée de votre entraînement consiste à découvrir votre fréquence cardiaque maximale (FC maximale = 220 – votre âge). La méthode fondée sur l'âge permet une prévision statistique moyenne de votre FC maximale et convient à la plupart des personnes, en particulier celles qui sont novices à l'entraînement basé sur la fréquence cardiaque. La manière la plus exacte et précise de déterminer votre FC maximale consiste à la faire tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice lors d'une épreuve d'effort maximal. Si vous avez plus de 40 ans, faites de l'embonpoint, êtes sédentaire depuis des années, ou s'il y a plusieurs cas de maladie du cœur dans votre famille, un contrôle clinique est recommandé. Ce tableau comporte des exemples de gammes d'effort cardiovasculaire pour une personne âgée de 30 ans qui s'exerce dans 5 zones d'effort cardiovasculaire différentes. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est de 220 – 30 = 190 b/min et 90 % de la FC maximale est de 190 × 0,9 = 171 b/min.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée des exercices	Exemple de zones de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour :
TRÈS DURE 90 % à 100 %	< 5 MIN	171 à 190 B/MIN		Personnes en forme et entraînement athlétique
DURE 80 % à 90 %	2 à 10 MIN	152 à 171 B/MIN		Séances d'exercices plus courtes
MODÉRÉ 70 % à 80%	10 à 40 MIN	133 à 152 B/MIN		Séances d'exercices modérément longs
LÉGER 60 % à 70%	40 à 80 MIN	114 à 133 B/MIN		Exercices plus longs et exercices plus courts fréquemment répétés
TRÈS LÉGER 50 % à 60%	20 à 40 MIN	104 à 114 B/MIN		Gestion du poids et récupération active

P8 THR ZONE (ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) : Simule l'intensité de votre sport favori lorsque la résistance du programme s'ajuste automatiquement pour vous maintenir dans la gamme d'effort cardiovasculaire cible choisie.

1) Choisir le programme THR Zone à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
2) Choisir TIME (DURÉE) à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
3) Dans la fenêtre EFFORT CARDIO-VASCULAIRE (clignotante) s'affiche la valeur implicite de 80 battements/minute. Choisir la fréquence cardiaque cible souhaitée (en consultant le tableau ci-dessus) à l'aide des touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION et appuyer sur la touche ENTER.
4) Appuyer sur la touche START pour lancer le programme.

P9 HR INTERVALS (INTERVALLES DE TRAVAIL ET DE REPOS) : Ajuste automatiquement les niveaux de résistance maximale et minimale au cours des intervalles de travail et de repos dans votre zone de fréquence cardiaque cible. Parfait pour procurer un exercice intensif entrecoupé d'intervalles de repos. Objectif de durée.

1) Régler la TOTAL WORKOUT TIME (DURÉE TOTALE DE LA SÉANCE D'EXERCICE) à l'aide des touches fléchées ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
2) Régler la fréquence cardiaque cible des intervalles de TRAVAIL à l'aide des touches fléchées ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
3) Régler la durée des intervalles de TRAVAIL l'aide des touches fléchées ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
4) Régler la fréquence cardiaque cible des intervalles de REPOS à l'aide des touches fléchées ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
5) Régler la durée des intervalles de REPOS l'aide des touches fléchées ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER. Appuyer sur la touche START pour lancer le programme.

	ÉCHAUFFEMENT	INTERVALLE DE TRAVAIL	INTERVALLE DE REPOS	RÉCUPÉRATION	
DURÉE	4:00 MINUTES	La durée des intervalles de travail et de repos est préétablie par l'utilisateur. Ces périodes se répètent jusqu'à la récupération.		2:00 MINUTES	2:00 MINUTES
RÉSISTANCE	0 % ou réglée par l'utilisateur	La FCC est réglée par l'utilisateur pour les périodes de travail et de repos.		50 % du degré de résistance actuel	0 %

REMARQUES :

- La grande fenêtre d'affichage par matrice de points à DEL affiche la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. La rangée centrale indique la fréquence cardiaque cible (FCC), et les autres rangées équivalent à +/–2 battements cardiaques. Si l'utilisateur est en dessous de sa FCC, les DEL placées SOUS la rangée centrale s'allument. S'il est au dessus de sa FCC, les DEL placées AU DESSUS de la rangée centrale s'allument. La fréquence cardiaque effective est indiquée par la colonne clignotante et la fenêtre est rafraîchie toutes les 5 secondes.
- Ce programme comporte une période d'échauffement de 4 minutes au degré de résistance 1.
- Après 4 minutes, la résistance change automatiquement pour que la fréquence cardiaque de l'utilisateur se situe à plus ou moins 5 battements de la valeur cible choisie en début de programme.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité n'augmente ni ne réduit le degré de résistance.
- Si la fréquence cardiaque dépasse de 25 battements l'effort cardio-vasculaire cible, le programme s'arrête.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 74-75 7/22/11 2:29 PM

RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES

P10 CARDIO BOOST (CARDIO ACCÉLÉRÉ) : Portez vos objectifs d'entraînement au niveau suivant grâce à des intervalles à haute énergie comportant de combinaisons de résistance et d'inclinaison alternées, pour l'obtention de meilleurs résultats en moins de temps. Choix de 10 niveaux de difficulté.

REMARQUE : Toutes les hauteurs sont indiquées en pourcentage de la hauteur totale gravie.

		ÉCHAUFFEMENT		SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS								RÉCUPÉRATION	
	DURÉE	4:00 MINUTES		1:30	:30	1:30	:30	1:30	30	1:30	:30	4:00 MINUTES	
NIVEAU	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Inclinaison	5	10	5	15	5	15	5	30	5	30	10	5
	Résistance	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	Inclinaison	5	15	10	25	10	25	10	35	10	35	10	5
	Résistance	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	Inclinaison	10	15	15	35	15	35	15	40	15	40	15	10
	Résistance	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	Inclinaison	10	20	20	45	20	45	25	5	25	5	15	10
	Résistance	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	Inclinaison	15	15	30	55	30	55	35	60	35	60	25	15
	Résistance	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	Inclinaison	15	20	40	65	40	65	45	70	45	70	25	15
	Résistance	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	Inclinaison	20	20	45	70	45	70	50	75	50	75	25	15
	Résistance	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	Inclinaison	20	25	5	75	50	75	55	80	55	80	25	15
	Résistance	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	Inclinaison	20	25	60	80	60	80	65	85	65	85	25	15
	Résistance	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3
10	Inclinaison	20	25	70	90	70	90	75	90	75	90	25	15
	Résistance	4	5	14	18	14	18	15	18	15	18	5	3

P11 MOUNTAIN CLIMB (MONTAGNE) : Les combinaisons de résistance et d'inclinaison augmentent progressivement pour un exercice d'ascension efficace, propice à l'accroissement de la force et de l'endurance, avec un choix de 10 niveaux de difficulté.

REMARQUE : Toutes les hauteurs sont indiquées en pourcentage de la hauteur totale gravie.

		ÉCHAUFFEMENT		SEGMENTS DE PROGRAMME – RÉPÉTÉS												RÉCUPÉRATION	
	DURÉE	4:00 MINUTES		1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	4:00 MINUTES	
NIVEAU	Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Inclinaison	5	10	15	15	15	10	10	10	10	10	10	15	15	15	5	5
	Résistance	1	2	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2
2	Inclinaison	5	15	20	20	20	15	15	15	15	15	15	20	20	20	10	10
	Résistance	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2
3	Inclinaison	10	15	30	30	30	25	25	25	25	25	25	30	30	30	15	15
	Résistance	2	3	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	Inclinaison	10	20	40	40	40	35	35	35	35	35	35	40	40	40	20	20
	Résistance	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	Inclinaison	15	15	50	50	50	45	45	45	45	45	45	50	50	50	25	25
	Résistance	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	Inclinaison	15	20	60	60	60	55	55	55	55	55	55	60	60	60	30	30
	Résistance	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	Inclinaison	20	20	70	70	70	65	65	65	65	65	65	70	70	70	35	35
	Résistance	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	Inclinaison	20	25	80	80	80	75	75	75	75	75	75	80	80	80	40	40
	Résistance	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	Inclinaison	20	25	90	90	90	85	85	85	85	85	85	90	90	90	40	40
	Résistance	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	Inclinaison	20	25	100	100	100	90	90	90	90	90	90	100	100	100	40	40
	Résistance	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4

181AXT_OM_Rev1_6.indd 76-77
7/22/11 2:29 PM

PROGRAMMES PERSONNALISÉS

1) Appuyer sur les touches fléchées ▲▼ pour choisir le programme CUSTOM 1, 2 ou 3, et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.

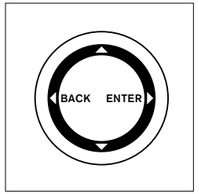
2) Régler la DURÉE à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.

3) Régler les profils de RÉSISTANCE à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION après avoir réglé chaque segment au niveau souhaité (répéter pour tous les 15 segments).

4) Puis, régler les profiles d'INCLINAISON à l'aide des touches fléchées ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION après avoir réglé chaque segment au niveau souhaité (répéter pour tous les 15 segments).
REMARQUE : Si on appuie sur la touche BACK (retour) de la TOUCHE DE PROGRAMMATION, on revient au segment précédent.

5) Appuyer sur la touche START pour lancer le programme.
REMARQUE : Pour réinitialiser la mémoire, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 5 secondes.

Touche de programmation



SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PROFILE™

Des recherches ont permis de conclure que ceux qui se fixent des objectifs d'entraînement physique et s'y tiennent obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce nouvel exerciseur elliptique équipé du système de suivi du conditionnement physique PROFILE™ exclusif à AFG est une étape importante vers la concrétisation de vos objectifs d'entraînement.

Le logiciel intégré PROFILE™ permet de suivre les progrès vers la concrétisation d'objectifs d'entraînement au fil du temps et dispense d'avoir à tenir manuellement un journal ou un registre. Le PROFILE™ permet de comparer facilement les résultats obtenus pendant la séance d'entraînement que l'on vient d'exécuter aux résultats obtenus au cours de la séance d'entraînement précédente, aux résultats moyens ou aux totaux réalisés à vie. Grâce à un accès rapide à des facteurs comme la durée de l'entraînement ou le nombre de calories brûlées au cours des exercices précédents, on peut rapidement et facilement constater les progrès réalisés. Lire de la documentation pour s'informer sur la manière dont le PROFILE™ peut aider à se motiver pour améliorer ses performances.

RÉGLAGE

Pour activer le PROFILE™, on DOIT choisir un utilisateur avant le lancement du programme. Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour choisir USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1 ou 2), et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. Toutes les données cumulées concernent spécifiquement l'utilisateur sélectionné.
REMARQUE : Si aucun utilisateur n'est sélectionné et si la date et l'horloge ne sont pas réglées, aucune donnée n'est suivie.

RÉINITIALISATION

Réinitialiser toutes les données enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en sélectionnant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche PROFILE™ et en la tenant pendant 10 secondes. Remarque : Cette opération a un effet permanent et elle efface TOUTES les données relatives à l'utilisateur sélectionné cumulées précédemment.

DONNÉES CUMULÉES

Une fois que PROFILE™ est activé on peut faire défiler les données cumulées en divers formats en appuyant sur la touche PROFILE™. Une séance d'exercices est enregistrée lorsque : le programme se termine, la console est mise en pause et n'est pas réarmée avant 5 minutes, ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

1) **LAST WORKOUT (SÉANCE D'EXERCICES PRÉCÉDENTE) :** Cette option permet de visualiser les données cumulées de la séance d'exercices précédente. La séance d'exercices en cours devient la séance d'exercices précédente dès qu'un programme se termine ou qu'on réinitialise la console. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   - TIME (DURÉE) : Durée totale de la séance d'exercices précédente.
   - DISTANCE : Distance totale parcourue au cours de la séance d'exercices précédente.
   - WATTS : Nombre moyen de watts de la séance d'exercices précédente.
   - RPM (RÉGIME) : Nombre moyen de tours/minute de la séance d'exercices précédente.
   - CALORIES : Nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercices précédente.
   - SPEED (VITESSE) : Vitesse moyenne de la séance d'exercices précédente.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 78-79 7/22/11 2:29 PM

SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PROFILE™

DONNÉES CUMULÉES

2) **AVERAGE WORKOUT (MOYENNE DES EXERCICES) :** Cette option permet de visualiser la moyenne des données cumulées au cours des 30 dernières séances d'exercices. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   • TIME (DURÉE) : Durée moyenne des exercices.
   • DISTANCE : Distance moyenne parcourue lors des exercices.
   • WATTS : Nombre moyen de watts lors des exercices.
   • RPM (RÉGIME) : Nombre moyen de tours/minute lors des exercices.
   • CALORIES : Nombre moyen de calories brûlées.
   • SPEED (VITESSE) : Vitesse moyenne des exercices.
3) **WEEKLY GOAL (OBJECTIF HEBDOMADAIRE) :** Indique l'objectif hebdomadaire fixé. «LEFT» – Indique la durée ou la distance restantes pour atteindre l'objectif hebdomadaire. TIME (DURÉE) ou DISTANCE – Indiquent la durée totale ou l'objectif de distance sélectionné et la durée ou la distance restantes pour atteindre l'objectif hebdomadaire.
   • «GOAL» (OBJECTIF) et «LEFT» (RESTANTE) s'affichent alternativement toutes les 3 secondes.
   • «GOAL DONE» - Indique que l'objectif fixé est atteint.
   • Si la date et l'horloge ne sont pas réglées et/ou si un objectif hebdomadaire n'est pas fixé, l'affichage de l'objectif hebdomadaire ne comporte que des zéros.
   • La durée ou la distance restante pour atteindre l'objectif hebdomadaire est remise à zéro à la fin de chaque semaine.
4) **WEEKLY TOTAL (TOTAL HEBDOMADAIRE) :** Visualisation des données cumulées depuis le dimanche précédent. REMARQUE : Ces données concernent la semaine en cours et NON les sept jours précédents. Par exemple, si on n'a pas utilisé la machine depuis le dimanche précédent, la console affiche des zéros. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   • TIME (DURÉE) : Durée totale des exercices.
   • DISTANCE : Distance totale parcourue au cours des exercices.
   • WATTS : Nombre moyen de watts lors des exercices hebdomadaires.
   • RPM (RÉGIME) : Nombre moyen de tours/minute lors des exercices hebdomadaires.
   • CALORIES : Nombre moyen de calories brûlées.
   • SPEED (VITESSE) : Vitesse moyenne lors des exercices hebdomadaires.
   REMARQUE : Si la date et l'horloge ne sont pas réglées, le total hebdomadaire passe implicitement aux données de la séance d'exercices précédente.
5) **LIFETIME TOTAL (TOTAL HISTORIQUE) :** Cette option permet de visualiser l'ensemble des données cumulées. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   • TIME (DURÉE) : Cumul de la durée. REMARQUE : Si la durée est supérieure à 59:59, elle ne s'affiche plus en minutes mais en heures.
   • DISTANCE : Cumul de la distance.
   • WATTS : Nombre moyen de watts.
   • RPM (RÉGIME) : Nombre moyen de tours/minute.
   • CALORIES : Nombre moyen de calories brûlées.
   • SPEED (VITESSE) : Vitesse moyenne.

SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PROFILE™

RÉGLAGE DE L'OBJECTIF HEBDOMADAIRE

1) Sélectionner USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1 ou 2).
2) Appuyer sur la touche PROFILE™ et faire défiler jusqu'à «WEEKLY GOAL» (OBJECTIF HEBDOMADAIRE) soit affiché. Appuyer sur la touche ENTER.
3) Utiliser les touches fléchées ▲▼ pour fixer un objectif de durée (laisser la durée à 00:00 si on veut fixer un objectif de distance). Appuyer sur la touche ENTER.
4) Utiliser les touches fléchées ▲▼ pour fixer un objectif de distance. Si la distance est changée par rapport à 0.00, elle devient l'objectif. REMARQUE : On peut fixer soit un objectif de durée soit un objectif de distance, mais pas les deux.
5) Appuyer à nouveau sur la touche ENTER pour quitter le mode de réglage de l'objectif hebdomadaire.

UTILISATION D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3

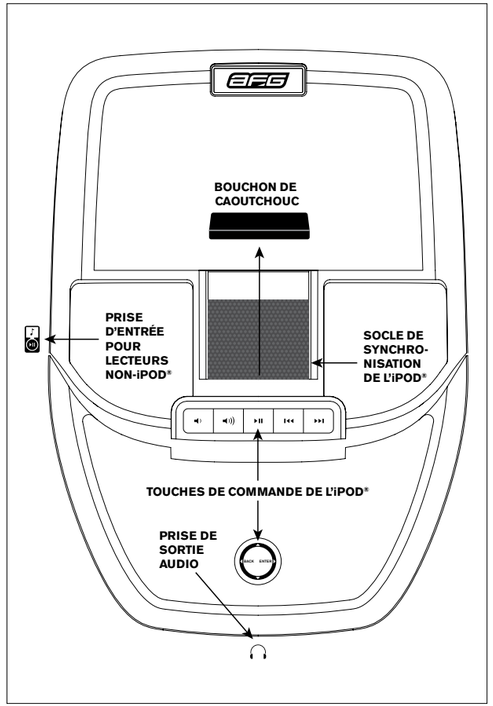
1) Connecter le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO du côté gauche de la console et à la prise pour casque d'écoute du lecteur de CD/baladeur MP3.
2) Utiliser les touches du lecteur de CD/baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.
3) Enlever le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'on ne s'en sert pas.
4) Si on ne veut pas utiliser les HAUT-PARLEURS, on peut brancher le casque d'écoute à la PRISE DE SORTIE AUDIO, à la partie inférieure de la console.

TÉLÉCHARGEMENT D'UNE MISE À JOUR DU LOGICIEL À PARTIR DE AFGFITNESS.COM

Périodiquement, une mise à jour du logiciel peut être disponible pour la console, par le port USB fourni. Consulter le site **http://www.afgfitness.com/customer-support/software-update/** pour voir si une mise à jour du logiciel est disponible et obtenir des directives détaillées relatives au téléchargement du logiciel le plus récent pour PC ou Mac.

REMARQUE : La mise à jour du logiciel effacera toute information sauvegardée auparavant.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 80-81 7/22/11 2:29 PM


BOUCHON DE CAOUTCHOUC
PRISE D'ENTRÉE POUR LECTEURS NON-iPOD®
SOCLE DE SYNCHRO-NISATION DE L'iPOD®
TOUCHES DE COMMANDE DE L'iPOD®
PRISE DE SORTIE AUDIO

SOCLE DE SYNCHRONISATION iPOD®

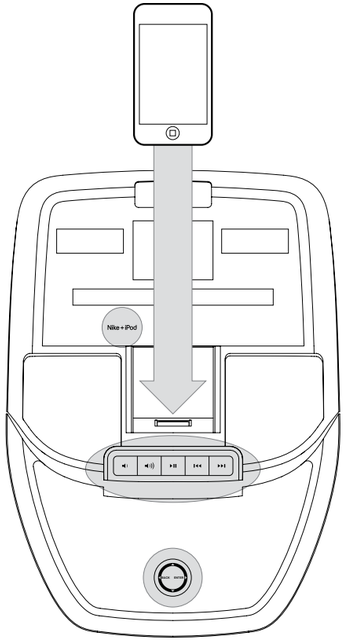
Le socle de synchronisation iPod est la solution de divertissement pendant les séances d'entraînement. Divers modèles de iPod et iPhone équipés d'un connecteur pour socle de synchronisation peuvent convenir à ce socle de synchronisation.

UTILISATION DU SOCLE DE SYNCHRONISATION iPOD (iPOD NON COMPRIS)

1) Enlever le bouchon de caoutchouc de la partie inférieure du socle de synchronisation.
2) Brancher l'iPod ou l'iPhone en appariant la broche du connecteur pour socle de synchronisation de la console au connecteur pour socle de synchronisation de l'iPod ou l'iPhone. REMARQUE : Après avoir connecté le dispositif au socle de synchronisation, il faut attendre 10 secondes pour l'authentification avant que l'iPod soit totalement fonctionnel.
3) Utiliser les commandes situées sous le socle de synchronisation pour régler le volume et la sélection musicale. Utiliser la touche de programmation pour accéder à la fonctionnalité complète de l'iPod. REMARQUE : Si on ne veut pas utiliser les haut-parleurs, on peut brancher le casque d'écoute à la prise de sortie audio (à la partie inférieure de la console).

Replacer le bouchon de caoutchouc à la partie inférieure du socle de synchronisation lorsque le socle n'est pas utilisé ou lorsqu'on utilise d'autres diffuseurs de média.

REMARQUE : L'audio n'est pas diffusé par les haut-parleurs si le câble de raccordement audio est branché alors que l'iPod ou l'iPhone est dans le socle de synchronisation.



Nike + iPod

À VOS MARQUES !

Connecter le dispositif compatible avec Nike + au connecteur intégré fabriqué pour iPod (« Made for iPod ») de l'équipement de conditionnement physique compatible avec Nike + iPod.

PRÊTS !

Les commandes de console et les haut-parleurs intégrés SonicSurround™ facilitent l'exécution des exercices acompagnés de votre musique favorite.

PARTEZ !

Commencer à marcher ou à courir. La distance, la durée, et le nombre de calories brûlées sont enregistrés au fur et à mesure. Ils sont automatiquement sauvegardés sur l'iPod ou l'iPhone.

SYNCHRONISEZ

Lorsqu'on a terminé la séance d'exercices, connecter l'iPod ou l'iPhone à l'ordinateur. L'iTunes synchronise les données de la séance d'exercices à nikeplus.com. Chaque parcours et chaque séance d'exercices est là, prêt(e) à être revu(e).

Made for iPod

« Made for iPod » (Fabriqué pour iPod) signifie qu'un accessoire électronique est conçu pour se connecter spécifiquement au iPod et certifié par le développeur conforme aux normes de rendement d'Apple. Apple décline toute responsabilité en matière de fonctionnement de ce dispositif ou de conformité aux normes de sécurité ou de dispositions réglementaires. iPod est une marque de commerce de Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 82-83
7/22/11 2:29 PM

FONCTIONNEMENT DU NIKE +

IMPÉRATIFS

iPod ou iPhone compatible avec Nike Plus (consulter le site Web www.apple.com/nikeplus pour plus amples renseignements).

Avant de synchroniser le dispositif Apple à l'ordinateur, on doit créer un compte Nike Plus à www.nikerunning.com et télécharger le logiciel iTunes le plus récent (www.apple.com/itunes).

POUR COMMENCER

1) Avant de connecter le dispositif Apple à l'exerciseur elliptique, on doit mettre sous tension ou activer Nike Plus sur le dispositif.
2) Connecter le dispositif Apple et attendre que l'authentification ait lieu. Cela peut prendre jusqu'à 10 secondes. Quand l'authentification a eu lieu, les commandes de console spécifiques iPod sont activées (voir page 78).
3) Voir Fonctionnement de la console (page 63) et commencer la séance d'exercices.
4) Si le iPod ou le iPhone est compatible avec Nike Plus, la séance d'exercices commence à s'enregistrer automatiquement sur le dispositif compatible avec Nike Plus, et la console affiche le message « RECORDING WORKOUT TO iPOD » (Enregistrement de la séance d'exercices sur l'iPod).
5) Lorsque la séance d'exercices est terminée, la mention suivante s'affiche : « CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR iPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS. COM. » (Félicitations. Séance d'exercices enregistrée. Connectez votre iPod à votre ordinateur et visionnez la séance d'exercices au site nikeplus.com.) Si vous interrompez votre séance d'exercices avant de l'avoir terminée, appuyez sur la touche STOP (ARRÊT) et tenez-la pendant 5 secondes. Cela provoque l'enregistrement des données d'exercice sur le dispositif compatible avec Nike Plus.
6) Enlever le dispositif compatible avec Nike Plus et synchroniser avec iTunes.
7) Consigner dans le compte Nike Running pour revoir et suivre les séances d'exercices.

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

181AXT_OM_Rev1_6.indd 84-85
7/22/11 2:29 PM

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 147,4 kg (325 lb)

CADRE • GARANTI À VIE
AFG garantit le cadre contre les vices de fabrication et de matière pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

FREIN • GARANTI À VIE
AFG garantit le frein contre les vices de fabrication et de matière pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial. La main d'œuvre ou l'installation du frein ne sont pas couvertes par la garantie du frein.

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES • 3 ANS
AFG garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant trois ans à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN
AFG prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

MOTEUR D'INCLINAISON • 1 AN
AFG garantit le mécanisme du moteur d'inclinaison et les pièces contre tout vice de fabrication et de matière pendant un an à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

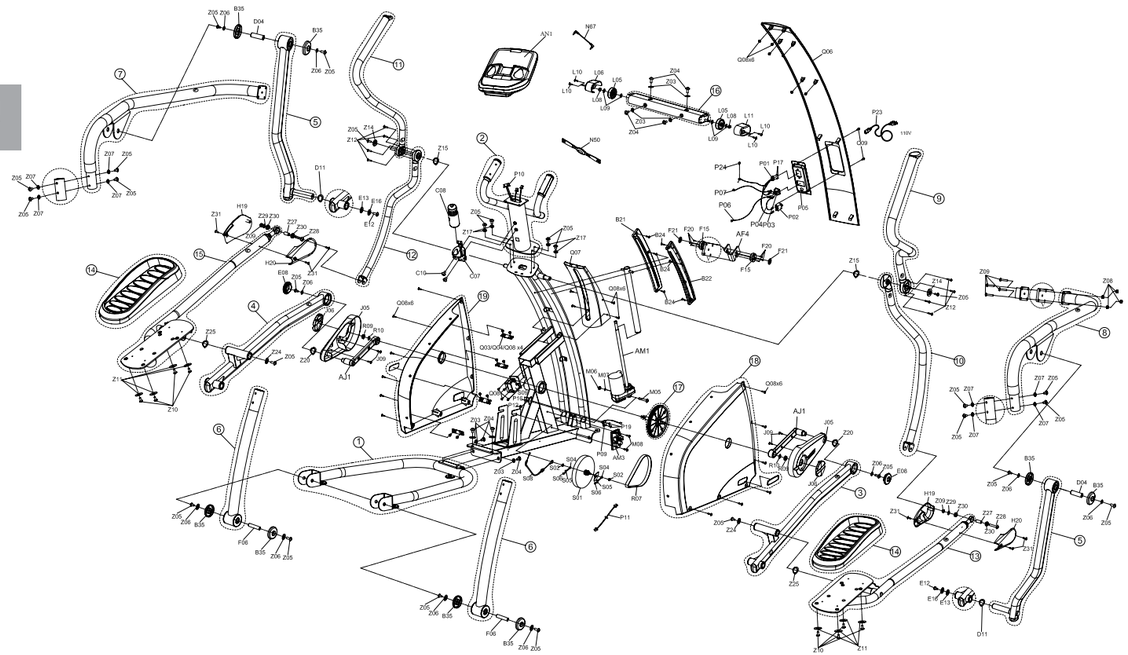
Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par AFG.
- Les dommages accessoires ou immatériels. AFG n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. AFG ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par AFG.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. AFG n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. AFG décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée mais si l'appareil bénéficie d'une prolongation de garantie, consulter le contrat de prolongation de garantie pour les ressources relatives aux demandes de service ou de réparation en cas de prolongation de la garantie.

ENTRETIEN/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé.
- La garantie se limite au remplacement ou à la réparation de l'équipement, à la discrétion du prestataire de services et/ou du fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Après exécution d'un service en garantie, le fabricant peut exiger que les composants défectueux lui soient renvoyés avec une étiquette d'expédition prépayée. Toute personne à qui on a demandé de renvoyer des pièces mais qui n'a pas reçu d'étiquette est prié de communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 86-87 7/22/11 2:29 PM



Nº RÉF.	DÉSIGNATION
1	Ensemble de bâti de stabilisateur arrière
2	Ensemble de montant de console
3	Ensemble de levier de pédale droit
4	Ensemble de levier de pédale gauche
5	Ensemble de bras pivotant
6	Ensemble de bras de stabilisation vertical
7	Ensemble de bras d'inclinaison gauche
8	Ensemble de bras d'inclinaison droit
9	Ensemble de poignée d'exercice droite
10	Ensemble de levier d'exercice droit
11	Ensemble de poignée d'exercice gauche
12	Ensemble de levier d'exercice gauche
13	Ensemble de bras de liaison droit
14	Ensemble de pédale
15	Ensemble de bras de liaison gauche
16	Ensemble de stabilisateur avant
17	Ensemble d'essieu moteur
18	Ensemble couvercle latéral droit
19	Ensemble couvercle latéral gauche
AF4	Plaque repère
AJ1	Ensemble de manivelle
AM1	Moteur de levage; c.a.; 110V
AM3	Commande du moteur, c.a.; 100V~240V
AN1	Ensemble de console
B21	Glissière d'élévation gauche
B22	Glissière d'élévation droite
B24	Vis à tête fraisée plate; M6X1,0PX15L
B35	Couverture en nylon
C07	Poches pour bouteille d'eau
C08	Bouteille d'eau
C10	Vis; tournevis étoile; BH; M5x0.8Px15L
D04	Axe de raccordement
D11	Rondelle ondulée; 20,5X29,0X2,0T
E08	Protecteur de levier de pédale
E12	Vis à tête ronde; M8X1,25PX16L
E13	Rondelle plate; 8,2X38,0X2,0T
E16	Rondelle élastique; 8,2x15,4x2,0t
F06	CON Axle;Supte Tube;L;
F15	Plaque de fixation
F20	Vis à tête creuse; M4X0,7PX10L
F21	Rondelle plate; 12,0X30,0X1,0T; Téflon
H19	Protège bras de liaison gauche
H20	Protège bras de liaison droit
J05	Protège-manivelle
J06	Protège extrémité d'axe
J09	Vis à tête ronde; 4X10L
KIT	Ensemble de quincaillerie
L05	Roulette
L06	Garde-roue
L08	Écrou; M10x1,5
L09	Rondelle plate; 10,2X20,0X2,0T
L10	Vis à tête ronde; 4X12L
L11	Garde-roue
M05	Vis à tête hexagonale; 3/8-16UNCX45L-15L
M06	Écrou
M07	Rondelle plate; 10,5X20,0X2,.0T
M08	Vis à tête ronde; 4X8L
N50	Sangle de poitrine
N67	Cable audio
P01	Ensemble de douille d'alimentation
P02	Coupe-circuit; 3A/125V
P03	Commutateur; grand
P04	Fil d'interrupteur de broche de connexion
P05	Plaque de commutateur
P06	Fil d'alimentation du tableau de contrôle; noir
P07	Fil d'alimentation du tableau de contrôle; blanc
P09	Fil du compte-tours, 280mm
P10	Fil de console inférieur; 1200mm
P11	Fil de tableau de commande électronique du moteur
P12	Vis à tête ronde; 4X8L
P16	Support de capteur
P17	Vis à tête ronde; 3X10L
P19	Vis à tête ronde; 3X8L
P23	Cordon d'alimentation; 16AWG
P24	Vis à tête bombée; 4X10L
Q03	Pince
Q04	Support à 2 trous de couvercle latéral
Q06	Enveloppe avant
Q07	Couvercle
Q08	Vis à tête ronde; 4X15L
Q09	Vis à tête ronde; 4X10L
R07	Courroie striée; 420-J10
R09	Écrou
R10	Rondelle
S01	Volant d'inertie; 10,5kg
S02	Écrou
S04	Vis
S05	Plaque repère
S06	Écrou
S08	Câble d'acier
S09	Moteur de freinage à commande électronique
Kit	Manuel du propriétaire
Z03	Rondelle plate
Z04	Vis à tête ronde; M10X1,5PX20L
Z05	Vis à tête ronde; M8X1,25PX16L
Z06	Rondelle plate; 8,2X25,0X1,5T
Z07	Rondelle en arc; 8,4X17,0X1,0T
Z08	Vis à tête creuse; M8X1,25PX25L-15L
Z09	Écrou; M8X1,25P
Z10	Vis à tête ronde; M5X0,8PX12L
Z11	Rondelle plate; 5,2X18,0X2,0T
Z12	Vis à tête creuse; M6X1,0PX20L
Z14	Rondelle d'accoudoir
Z15	Rondelle ondulée; 17,2X22,5X0,3T
Z17	Rondelle plate; 8,2X18,0X1,0T
Z20	Rondelle ondulée; 20,7X29,1X0,3T
Z24	Rondelle plate; 8,2X38,0X2,0T
Z25	Rondelle ondulée; 25,5X34X2
Z27	Manchon d'axe de joint à rotule
Z28	Vis à tête ronde; M8X1,25PX45L
Z29	Rondelle plate; 8,2X18,0X1,4T
Z30	Bague d'espacement
Z31	Vis à tête ronde; M4X0,7PX10L

181AXT_OM_Rev1_6.indd 88-89
7/22/11 2:29 PM

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se utiliza un aparato eléctrico se deben tomar ciertas precauciones básicas entre las que se incluyen: Leer todas las instrucciones antes de usar esta máquina elíptica. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de esta máquina elíptica estén bien informados de todas las advertencias y precauciones. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes al número que aparece en la contraportada de este manual.

Esta máquina elíptica está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta máquina elíptica en un comercio, en alquiler, escuela o institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 90-91 7/22/11 2:29 PM

⚠ PELIGRO

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE DESCARGAS ELÉCTRICAS:
Siempre desconecte la máquina elíptica del tomacorriente inmediatamente después de usarla, antes de limpiarla, de darle mantenimiento, y de instalar o quitar piezas.

⚠ ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- Si siente cualquier tipo de dolor que incluya, pero que no necesariamente se limite a, molestias en el pecho, nausea, mareos o falta de aliento, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio siempre mantenga un paso cómodo. No acelera a más de 80 rpm en esta máquina.
- Para mantener el equilibrio se recomienda sostenerse de los bastones al hacer ejercicio, al subirse o al bajarse de la máquina.
- No haga girar los pedales con la mano.
- Antes de usar la máquina cada vez, asegúrese de que los bastones estén bien fijos.
- Mantenga limpio y seco el lado superior de los soportes para pies.
- Se debe tener cuidado al subirse o bajarse del equipo. Antes de subirse o de bajarse, mueva a su posición inferior el pedal que queda en el lado por el que se va subir o bajar, y deje que la máquina se detenga por completo.
- No use ropa que pueda atorarse en alguna pieza de la máquina elíptica.
- Siempre use zapatos para deporte cuando use este equipo.
- No salte en la máquina elíptica.
- En ningún momento debe haber más de una persona en la máquina elíptica cuando ésta se encuentre en movimiento.
- Esta máquina elíptica no debe ser usada por personas que pesen más de lo especificado en la sección de GARANTÍA del MANUAL DEL PROPIETARIO. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Esta máquina elíptica está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta máquina elíptica en un comercio, en alquiler, en una escuela o en una institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- No utilice la máquina elíptica en ningún lugar que no tenga la temperatura controlada como, pero sin limitarse a, garages, porches, cuartos donde haya una piscina, baños, cocheras o al aire libre. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Para evitar las descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
- Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.

⚠ ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- No acerque el cable a superficies calientes. No mueva esta unidad por medio de su cable de corriente eléctrica ni use el cable como empuñadura.
- No use accesorios que no recomiende el fabricante. Los accesorios podrían causar lesiones.
- No use la máquina elíptica donde se estén utilizando productos en aerosol (sprays), o si se está administrando oxígeno.
- Sólo use la máquina elíptica como se describe en la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA y en el MANUAL DEL PROPIETARIO.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio al equipo o moverlo. Para limpiar el equipo sólo use un paño humedecido en agua con jabón; nunca use solventes (vea MANTENIMIENTO).
- La máquina elíptica nunca se debe dejar desatendida cuando esté conectada. Desconéctela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- No la use bajo una manta o una almohada. Podría producirse calor excesivo que podría ocasionar un incendio, una descarga eléctrica, o lesiones a personas.
- En NINGÚN momento deben acercarse a menos de 3 metros (10 pies) de la máquina elíptica niños menores de 13 años de edad o mascotas.
- En NINGÚN momento deben usar la máquina elíptica niños menores de 13 años de edad.
- Los niños mayores de 13 años de edad o personas discapacitadas no deben utilizar la máquina elíptica sin supervisión de algún adulto.
- Nunca ponga en funcionamiento la máquina elíptica si el cable o el enchufe están dañados, si la máquina elíptica no funciona correctamente, si se ha dejado caer o ha sufrido daños, o si ha estado sumergida en agua. Envíe la máquina elíptica a un centro de servicio para que sea evaluada y reparada.
- Para desconectar la máquina elíptica, coloque todos los controles en la posición de apagado (OFF) y desconecte el enchufe del tomacorriente.
- No retire las cubiertas de la consola a menos que lo indique así el servicio de asistencia técnica a clientes. El servicio sólo lo debe dar un técnico autorizado.

Es esencial que sólo utilice su máquina elíptica en interiores, en habitaciones con clima controlado. Si su máquina elíptica ha estado expuesta a temperaturas más bajas o a humedad más alta que las de la habitación en que la se va a utilizar, le recomendamos dejarla llegar a la temperatura ambiente antes de usarla. Si no lo hace, el sistema electrónico podría fallar prematuramente.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 92-93 7/22/11 2:29 PM

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Si su máquina elíptica tiene la función de inclinación motorizada y tiene una clavija de 3 polos, debe seguir estas instrucciones de conexión a tierra.

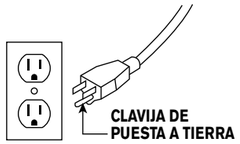
Es necesario conectar a tierra este aparato. Si su máquina elíptica llegara a tener alguna falla o si se llegara a descomponer, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Este aparato está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse en un tomacorriente apropiado, que debe estar bien instalado y conectado a tierra de acuerdo a los códigos y reglamentos locales.

⚠ PELIGRO

Si el conductor de conexión a tierra no está bien conectado puede ocasionar el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Llame a un electricista o instalador capacitado si tiene dudas acerca de la conexión a tierra de este aparato. No modifique el enchufe original del aparato. Si el enchufe no entra en el tomacorriente, haga que un electricista capacitado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto debe ser utilizado en un circuito con régimen de 110-120 voltios con un enchufe de conexión a tierra que se parezca al de la ilustración. Asegúrese de conectar este aparato a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No use ningún adaptador con este aparato.

Este producto debe ser utilizado en un circuito eléctrico dedicado. Para determinar si el aparato está conectado en un circuito dedicado, corte la corriente a dicho circuito y observe si también se corta la corriente a otros aparatos. De ser así, mueva esos aparatos a otro circuito. NOTA: Normalmente los circuitos tienen varios tomacorrientes. Esta máquina elíptica debe conectarse a un circuito de un mínimo de 15 amperios.



⚠ ADVERTENCIA

Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.

Nunca use este aparato si el cable de corriente o el enchufe está dañado, incluso si el aparato en sí está funcionando bien. Nunca use ningún aparato que parezca estar dañado o que haya estado sumergido en agua. Comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes para que sea reemplazado o reparado.

ENSAMBLAJE

⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje hay varias áreas a las que se les debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas queden bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la estructura de la máquina elíptica podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la máquina elíptica, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de su máquina elíptica, que está colocado en una etiqueta blanca con un código de barras, en el tubo estabilizador delantero, y escríbalo en el espacio disponible a continuación.

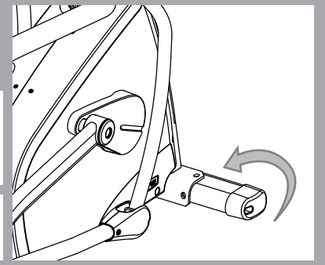
ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE EN LA SIGUIENTE CASILLA :

NÚMERO DE SERIE:

EP

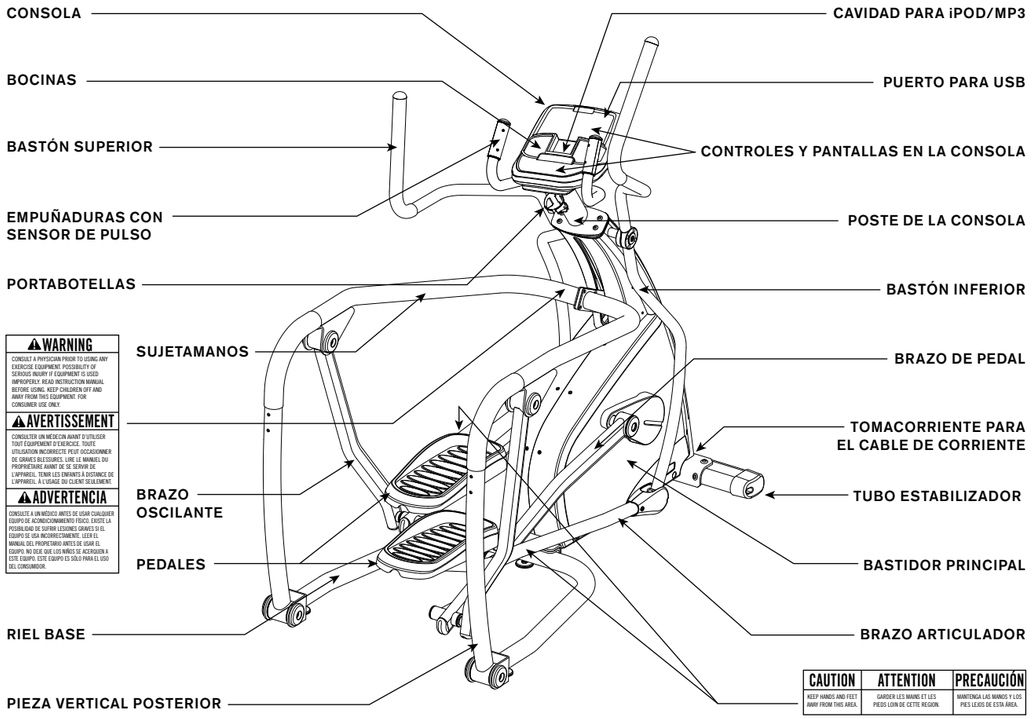
NOMBRE DE MODELO: **MÁQUINA ELÍPTICA AFG 18.1AXT**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



» Cuando llame para solicitar servicio haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 94-95
7/22/11 2:29 PM


CONSOLA
BOCINAS
BASTÓN SUPERIOR
EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO
PORTABOTELLAS
SUJETAMANOS
BRAZO OSCILANTE
PEDALES
RIEL BASE
PIEZA VERTICAL POSTERIOR
CAVIDAD PARA iPOD/MP3
PUERTO PARA USB
CONTROLES Y PANTALLAS EN LA CONSOLA
POSTE DE LA CONSOLA
BASTÓN INFERIOR
BRAZO DE PEDAL
TOMACORRIENTE PARA EL CABLE DE CORRIENTE
TUBO ESTABILIZADOR
BASTIDOR PRINCIPAL
BRAZO ARTICULADOR
WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.
AVERTISSEMENT
CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.
ADVERTENCIA
CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.
ATTENTION
GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Destornillador Phillips
- ☐ Llave en L de 6 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm
- ☐ Llave de tuercas en T de 5 mm
- ☐ Llave de tuercas plana de 13/15 mm

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 consola
- ☐ 1 poste de consola
- ☐ 1 portabotellas
- ☐ 1 bastidor principal
- ☐ 1 tubo estabilizador delantero
- ☐ 1 riel base
- ☐ 2 pedales
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 3 insertos para la base de conexión del iPod®
- ☐ 2 tapas de manivela
- ☐ 2 bastones superiores
- ☐ 2 bastones inferiores
- ☐ 2 brazos oscilantes
- ☐ 2 brazos articuladores
- ☐ 2 brazos de pedal
- ☐ 2 piezas verticales posteriores
- ☐ 2 sujetamanos
- ☐ 1 cable adaptador de CA
- ☐ 1 inserto universal para la base de conexión para reproductores MP3
- ☐ 1 correa Polar® para el pecho para el monitoreo del ritmo cardíaco

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Desempaque la máquina en el lugar donde la vaya a utilizar. Coloque la caja en que viene la máquina elíptica sobre una superficie plana y nivelada. Le recomendamos colocar una cubierta protectora sobre el piso bajo la máquina. No abra la caja cuando esté colocada de costado.

NOTA: Durante cada uno de los pasos de ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien CUALQUIERA de ellos.

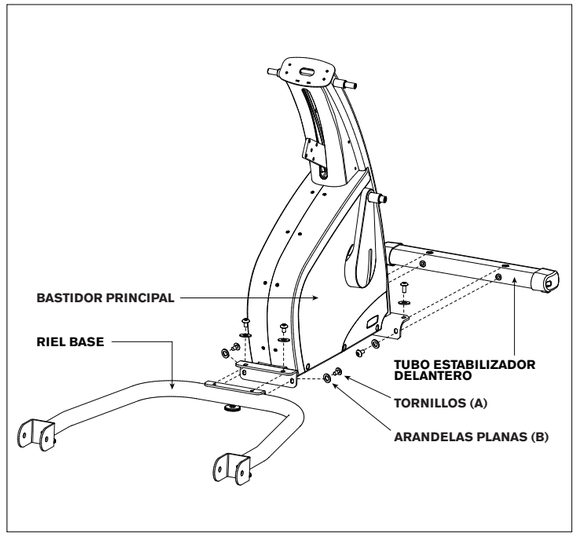
NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes. En la contraportada de este manual aparece información adicional de contacto.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 96-97
7/22/11 2:29 PM

PASO 1 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:

TORNILLO (A)
20 mm
Cantidad: 8

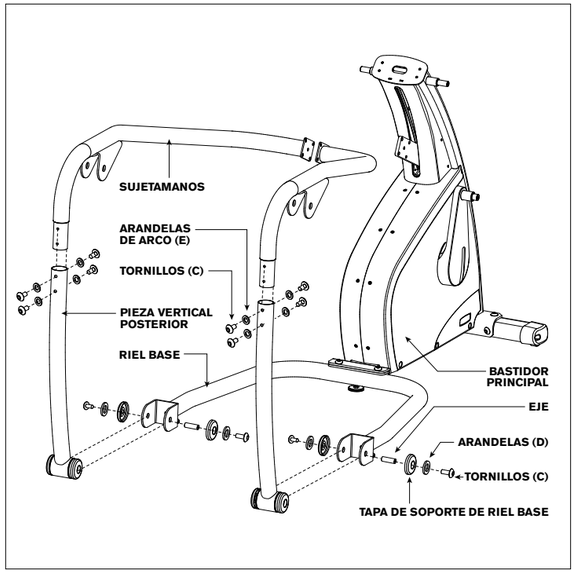
ARANDELA PLANA (B)
20 mm
Cantidad: 8

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.

B Una el **TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO** al **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (A)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (B)**.

C Fije el **RIEL BASE** al **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (A)** y 4 **ARANDELAS (B)**.

PASO 2 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:

TORNILLO (C)
16 mm
Cantidad: 12

ARANDELA (D)
25 mm
Cantidad: 4

EJE
Cantidad: 2

VISTA LATERAL

ARANDELA DE ARCO (E)
17 mm
Cantidad: 8

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.

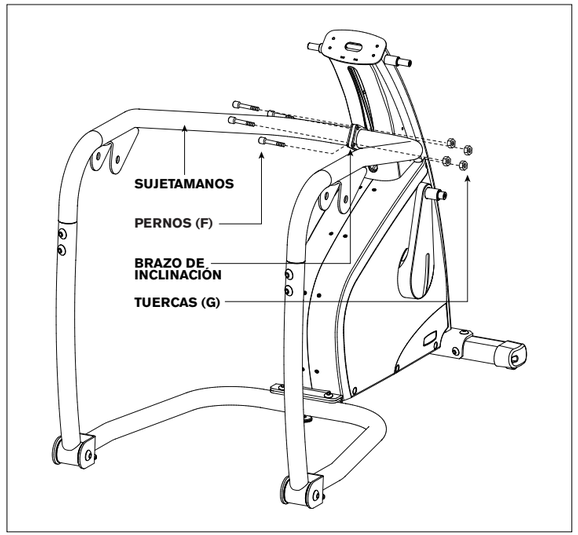
B Fije las **PIEZAS VERTICALES POSTERIORES** al **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (C)**, 4 **ARANDELAS (D)**, 4 **TAPAS DE SOPORTE DE RIEL BASE** y 2 **EJES**.

C Enrosque parcialmente los **SUJETAMANOS** a las **PIEZAS VERTICALES POSTERIORES** con 8 **TORNILLOS (C)** y 8 **ARANDELAS DE ARCO (E)**.

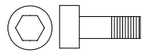
NOTA: Ensamble los sujetamanos de tal forma que queden paralelos al piso. No ensamble con los sujetamanos descansando en el piso. Ensamble las piezas verticales posteriores de forma que queden curvadas hacia el bastidor principal, como se ilustra.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 98-99
7/22/11 2:29 PM

PASO 3 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 3:



PERNO (F)
25 mm
Cantidad: 4

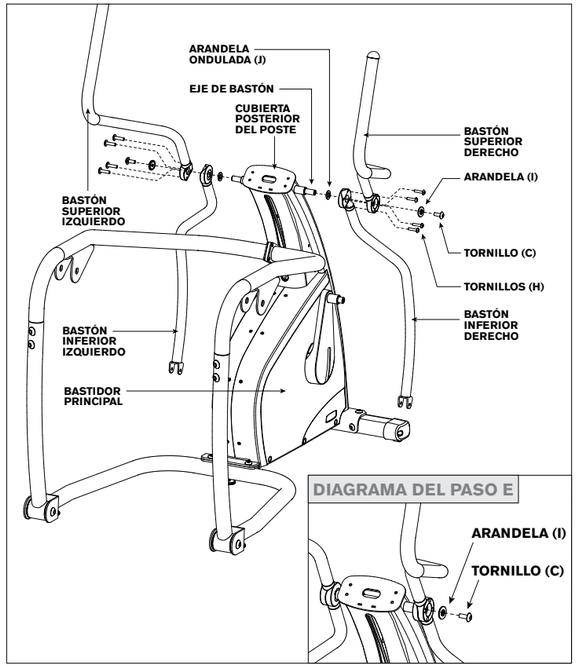
TUERCA (G)
8 mm
Cantidad: 4

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.

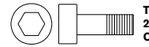
B Fije cada uno de los **SUJETAMANOS** al **BRAZO DE INCLINACIÓN** con 4 **PERNOS (F)** y 4 **TUERCAS (G)**. Para facilitar el ensamblaje, primero apriete ligeramente los cuatro pernos, luego apriételos bien una vez que los haya apretado ligeramente.

C Apriete toda la tornillería del PASO 2 DE ENSAMBLAJE.

PASO 4 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 4:



TORNILLO (H)
20 mm
Cantidad: 8

TORNILLO (C)
16 mm
Cantidad: 2

ARANDELA (I)
34 mm
Cantidad: 2

ARANDELA ONDULADA (J)
23 mm
Cantidad: 2

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.

B Introduzca 1 **ARANDELA ONDULADA (J)** en cada uno de los **EJES DE BASTÓN**.

C Meta el **BASTÓN INFERIOR IZQUIERDO** en el **EJE DE BASTÓN**. Asegúrese de que el **BASTÓN INFERIOR IZQUIERDO** quede colocado como se muestra en el diagrama.

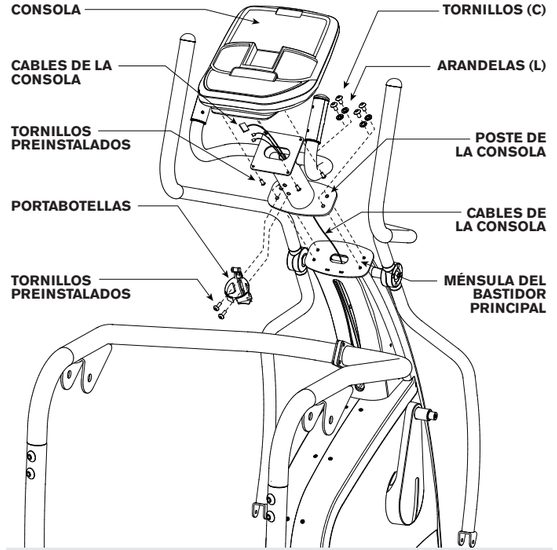
D Meta el **BASTÓN SUPERIOR IZQUIERDO** en el **EJE DE BASTÓN**. Con 4 **TORNILLOS (H)** conecte los **BASTONES SUPERIOR E INFERIOR** como se muestra en el diagrama. No apriete bien ninguno de los tornillos mientras no los haya apretado todos ligeramente.

E Fije el **CONJUNTO DE BASTONES** con 1 **ARANDELA (I)** y 1 **TORNILLO (C)**. NOTA: Asegúrese de poner la **ARANDELA (I)** como se muestra en el diagrama del PASO E.

F Repita los pasos B–E en el lado opuesto de la máquina elíptica.

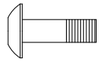
181AXT_OM_Rev1_6.indd 100-101 7/22/11 2:29 PM

PASO 5 DE ENSAMBLAJE



NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún alambre al instalar el poste de la consola o la consola.

TORNILLERÍA PARA EL PASO 5:



TORNILLO (C)
16 mm
Cantidad: 4

ARANDELA (L)
18 mm
Cantidad: 4

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.

B Pase los **CABLES DE LA CONSOLA** del **SOPORTE DEL BASTIDOR PRINCIPAL** a través del **POSTE DE CONSOLA**.

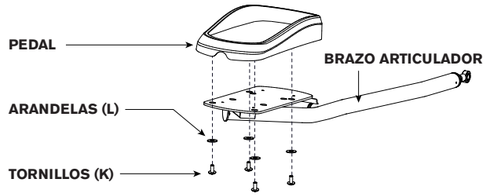
C Fije el **POSTE DE LA CONSOLA** en su **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (C)** y 4 **ARANDELAS (L)**.

D Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA**.

E Meta con cuidado los **CABLES DE LA CONSOLA** en el **POSTE DE LA CONSOLA** antes de sujetar la **CONSOLA**. Sujete la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 4 **TORNILLOS PREINSTALADOS**.

F Sujete el **PORTABOTELLAS** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 2 **TORNILLOS PREINSTALADOS**.

PASO 6 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 6:

TORNILLO (K)
12 mm
Cantidad: 8

ARANDELA (L)
18 mm
Cantidad: 8

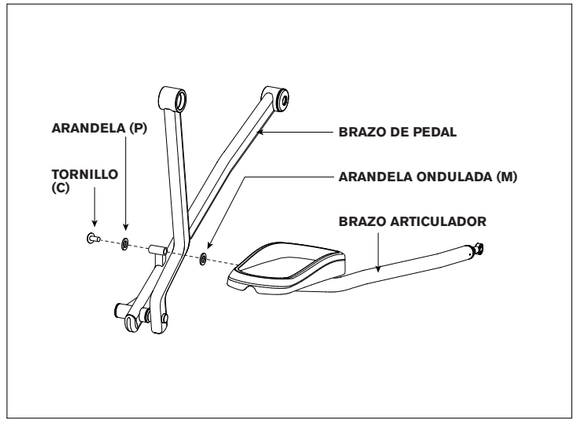
A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 6**.

B Fije cada **PEDAL** al soporte de pedal de cada **BRAZO ARTICULADOR** con 4 **TORNILLOS (K)** y 4 **ARANDELAS (L)**.

C Repita el procedimiento en el lado opuesto de la máquina elíptica.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 102-103 7/22/11 2:29 PM

PASO 7 DE ENSAMBLAJE



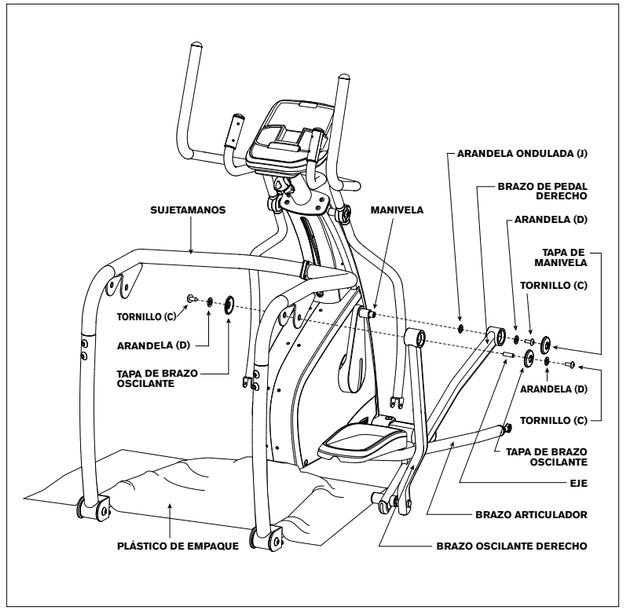
TORNILLERÍA PARA EL PASO 76:

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 7**.

B Conecte el **BRAZO ARTICULADOR DERECHO** al **BRAZO DE PEDAL DERECHO** con 1 **TORNILLO (C)**, 1 **ARANDELA (P)** y 1 **ARANDELA ONDULADA (M)**.

C Repita el procedimiento en el lado opuesto de la máquina elíptica.

PASO 8 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 8:

A Coloque el plástico de empaque usado sobre el riel base. Así se evita que el conjunto de los brazos de pedal raspe la pintura del aparato.

B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 8**.

C Fije el **BRAZO OSCILANTE DERECHO** al **SUJETAMANOS SUPERIOR** con 2 **TAPAS DEL BRAZO OSCILANTE**, 2 **TORNILLOS (C)**, 2 **EJES** y 2 **ARANDELAS (D)**.

NOTA: Deje los tornillos sueltos hasta que haya terminado con el PASO D.

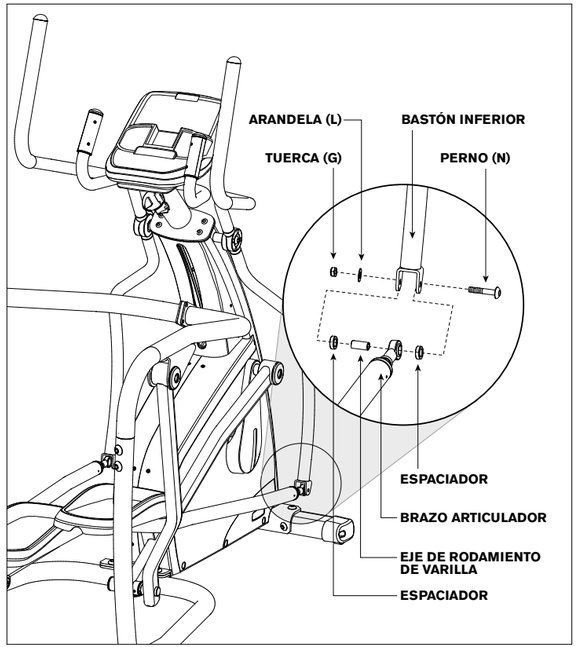
D Conecte el **BRAZO DE PEDAL DERECHO** a la **MANIVELA DERECHA** con 1 **ARANDELA ONDULADA (J)**, 1 **ARANDELA (D)** y 1 **TORNILLO (C)**.

E Fije la **TAPA DE MANIVELA** a la **MANIVELA**.

F Repita el procedimiento en el lado opuesto de la máquina elíptica.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 104-105 7/22/11 2:29 PM

PASO 9 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 9:

PERNO (N)
45 mm
Cantidad: 2

ARANDELA (L)
18 mm
Cantidad: 2

EJE DE RODAMIENTO DE VARILLA
Cantidad: 2

ESPACIADOR
Cantidad: 4

TUERCA (G)
8 mm
Cantidad: 2

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 9**.

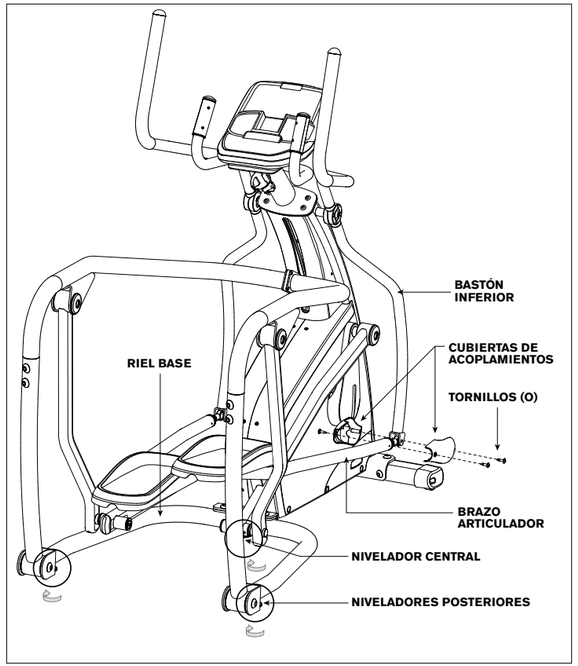
B Introduzca el **EJE DE RODAMIENTO DE VARILLA** en el extremo del **BRAZO ARTICULADOR**. Coloque el extremo del **BRAZO ARTICULADOR** alineado con el soporte en la parte inferior del **BASTÓN INFERIOR**.

C Coloque **ESPACIADORES** a ambos lados del **BRAZO ARTICULADOR**. Mientras sostiene los **ESPACIADORES** introduzca el **BRAZO ARTICULADOR** en el extremo inferior del **BASTÓN INFERIOR**.

D Fije la unión con 1 **PERNO (N)**, 1 **ARANDELA (L)** y 1 **TUERCA (G)**.

E Repita el procedimiento en el lado opuesto de la máquina elíptica.

PASO 10 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 10:

TORNILLO (O)
12 mm
Cantidad: 6

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 10**.

B Fije las **CUBIERTAS DE ACOPLAMIENTOS** en el acoplamiento entre el **BRAZO ARTICULADOR** y el **BASTÓN INFERIOR** con 3 **TORNILLOS (O)**.

C Repita en el lado opuesto.

D Ajuste los 2 **NIVELADORES POSTERIORES** de tal forma que la máquina quede nivelada con respecto al piso. Luego ajuste el **NIVELADOR CENTRAL** que está bajo el **RIEL BASE**, de forma que quede apenas justo contra el piso.

FIN DEL ENSAMBLAJE

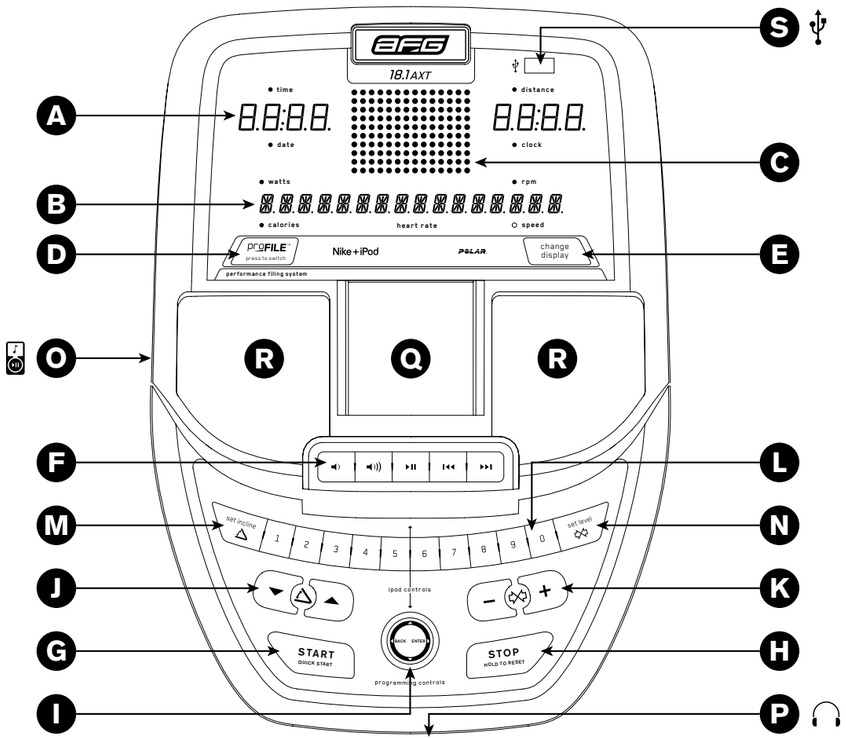
181AXT_OM_Rev1_6.indd 106-107 7/22/11 2:29 PM

FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

Esta sección explica cómo usar y programar la consola de su máquina elíptica. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA contiene instrucciones para lo siguiente:

- **DÓNDE COLOCAR SU MÁQUINA ELÍPTICA**
- **INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN ELÉCTRICA Y DE CONEXIÓN A TIERRA**
- **COLOCACIÓN DE LOS PIES**
- **TRANSPORTE**
- **PARA NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN MOTORIZADA/MANUAL**
- **PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**

181AXT_OM_Rev1_6.indd 108-109 7/22/11 2:29 PM

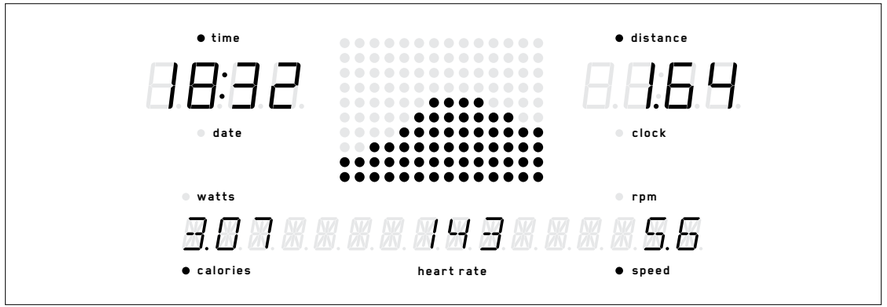


FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.

- **A) PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS**: tiempo, distancia, fecha y hora.
- **B) VENTANILLA ALFANUMÉRICA**: watts, calorías, RPM, ritmo cardíaco, velocidad e información PROFILE™.
- **C) PANTALLA DE PERFILES DE SESIONES DE EJERCICIOS**: muestra el nivel de la sesión de ejercicio y el progreso.
- **D) PROFILE™**: se usa para circular a través de los modos de visualización de información PROFILE™. Es necesario seleccionar el usuario antes de oprimir esta tecla.
- **E) CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN)**: se usa para circular a través de los modos de visualización de información. Oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- **F) IPOD® CONTROLS (CONTROLES PARA IPOD®)**: oprima para controlar sus preferencias de audio en el iPod® que haya conectado.
- **G) START (INICIAR)**: oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- **H) STOP (PARAR)**: oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- **I) TECLA DE PROGRAMACIÓN/IPOD®**: se usa para seleccionar el programa, el nivel y el tiempo, además de otras variables. Se usa para controlar su iPod® (sólo durante las sesiones de ejercicio).
- **J) TECLAS DE AJUSTE DE INCLINACIÓN ▼▲** : se usan para ajustar la inclinación en incrementos de 5%.
- **K) TECLAS DE AJUSTE DE RESISTENCIA + / –** : se usan para ajustar la resistencia.
- **L) TECLADO DE CAMBIO RÁPIDO**: se usa para llegar más rápidamente a la resistencia o a la inclinación deseadas.
- **M) SET INCLINE (TECLA PARA FIJAR LA INCLINACIÓN)**: se usa para cambiar la inclinación al nivel elegido en el teclado.
- **N) SET LEVEL (TECLA PARA FIJAR EL NIVEL)**: se usa para cambiar la resistencia al nivel elegido en el teclado.
- **O) ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO**: conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- **P) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES**: conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares.
- **Q) BASE DE CONEXIÓN DE IPOD®**: Se usa para colocar, conectar y cargar su iPod® (no se incluye).
- **R) BOCINAS**: escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.
- **S) PUERTO USB**: se usa para actualizar el software.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 110-111 7/22/11 2:29 PM



PANTALLAS

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos : segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida durante su sesión de ejercicio.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Indica el número de calorías quemadas durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto. Indica su ritmo cardíaco (cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso o cuando se usa una banda de pecho Polar® para medir el ritmo cardíaco).
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en MPH (millas/hora). Indica con qué rapidez se mueven los pedales.
- **DATE/CLOCK (FECHA/HORA):** Indica la fecha y la hora.
- **WATTS:** Indica la producción de energía del usuario.
- **RPM:** Indica las revoluciones por minuto.
- **RESISTENCE (RESISTENCIA):** Indica el nivel actual de resistencia. Aparece en la ventanilla alfanumérica.
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** Se muestra como porcentaje. Indica la inclinación de la rampa motorizada. Aparece en la ventanilla alfanumérica.
- **PANTALLA PROFILE™:** Cuando se activa PROFILE™, aparece la información PROFILE™ en la pantalla con diodos emisores de luz. Cambie la información por medio de la tecla PROFILE™. Puede encontrar más información en la página 117.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya ningún objeto cerca que pudiera impedir el movimiento de la máquina elíptica.
2) Conecte el cable de corriente y encienda la máquina elíptica. (El interruptor de encendido y apagado está en la parte inferior delantera de la máquina elíptica.)
3) Tiene estas opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

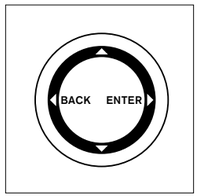
A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo comienza a contar a partir de 0:00. El nivel de resistencia inicia en el nivel 1 de diseño. La inclinación de inicio de diseño es 0%. O...

B) ELIJA UN PROGRAMA

1) Seleccione GUEST, USER 1 o USER 2 (INVITADO, USUARIO 1 o 2) por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
2) Elija WEIGHT (PESO) y oprima ENTER.
3) Elija un programa por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar. NOTA: Si oprime la tecla de inicio START antes de oprimir ENTER, comienza el programa y cuenta progresivamente a partir de 0:00 en el caso del programa Manual, y cuenta regresivamente a partir de 30:00 en el caso de todos los otros programas. El nivel de diseño es 1.
4) Use ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN para terminar la configuración de su programa y oprima ENTER para confirmar.
5) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

Tecla de programación



PARA PONER LA FECHA Y LA HORA

1) Para ingresar al modo de configuración: Oprima y sostenga oprimidas las teclas 1 y 2 durante 3 segundos.
2) Cambie las variables por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER para confirmar.
3) Las variables incluyen: mes, día, año, hora, minuto, y am/pm.
4) Revise las variables: Puede revisar las variables en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Oprima ENTER para circular por las variables.
5) Para salir del modo de configuración: Para confirmar la fecha y la hora, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 3 segundos.

PARA PONER LA CONSOLA EN CEROS/ELIMINAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Oprima y sostenga oprimida la tecla de paro STOP durante 3 segundos.

PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

La pantalla centellea la frase “WORKOUT COMPLETE” y emite un sonido para indicarle que ha terminado su sesión de ejercicio. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 112-113 7/22/11 2:29 PM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

NOTA: Si usted modifica la resistencia o la inclinación durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados según corresponda.

P1 **MANUAL:** Le permite ajustar manualmente los niveles de resistencia e inclinación para adaptar su adelanto en alcanzar su meta basada en el tiempo.

P2 **INTERVALS (INTERVALOS):** Al alternar niveles de resistencia puede mejorar el aguante en esta sesión de ejercicios basada en el tiempo; hay 16 niveles entre los que puede elegir.

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN												ENFRIAMIENTO			
TIEMPO	4 minutos				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4 minutos			
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

P3 **WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO)**: Sesión basada en tiempo para quemar grasa. Este programa aumenta y reduce en forma constante la resistencia, y así aumenta y reduce gradualmente el nivel de dificultad. Tiene 16 niveles entre los cuales escoger.

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN												ENFRIAMIENTO			
TIEMPO	4 minutos				Cada segmento dura 60 segundos												4 minutos			
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

181AXT_OM_Rev1_6.indd 114-115 7/22/11 2:29 PM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

P4 **CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTES)**: Esta sesión ajusta en forma automática la resistencia para que usted se mantenga dentro de un rango establecido de Watts para mantener su nivel deseado de intensidad de ejercicio.

1) Seleccione Constant Watts (watts constantes) por medio de ▲ ▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
2) Ponga el tiempo por medio de ▲ ▼ y oprima ENTER.
3) Seleccione los watts deseados por medio de ▲ ▼ y oprima ENTER.
4) Oprima la tecla de inicio START para que comience el programa

P5 **MUSCLE TONER (TONIFICACIÓN MUSCULAR)**: Ejercítese para llegar a niveles más altos de resistencia a medida que obtiene fuerza y aguante con 10 niveles entre los cuales escoger.

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN										ENFRIAMIENTO			
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P6 **REVERSE TRAIN (INVERSIÓN DE PEDALEO)**: Pedalee hacia adelante (F) y hacia atrás (R) a niveles variables de resistencia con el fin de que su sesión de ejercicio sea estimulante y aumente su fuerza en la parte inferior del cuerpo y la fuerza de los músculos en la región abdominal, con 16 niveles entre los cuales escoger.

	CALENTAMIENTO				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	ENFRIAMIENTO			
TIEMPO	4 minutos				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 minutos			
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

181AXT_OM_Rev1_6.indd 116-117 7/22/11 2:29 PM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

P7 **OREGON TRAIL**: Disfrute de una caminata por las faldas de montes con una sesión de ejercicio que alterna niveles de resistencia con una meta basada en el tiempo. Elija entre 10 niveles.

	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN												ENFRIAMIENTO			
TIEMPO	4 minutos				30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	4 minutos			
NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento es determinar su ritmo cardíaco máximo (220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo, y es un buen método para la mayoría de la gente, especialmente para quienes son nuevos al acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o que un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si está pasado de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años, o si tiene historial de enfermedades del corazón en su familia, es recomendable que se haga la prueba de esfuerzo máximo en una clínica. Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 distintas zonas de ritmo cardíaco. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90% del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0.9 = 171 latidos/minuto.

Zona meta de ritmo cardíaco	Duración del ejercicio	Ejemplo de zonas meta de ritmo cardíaco (30 años de edad)	Su zona meta de ritmo cardíaco	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas en buena forma física y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Control de peso y recuperación activa

P8 **THR ZONE (ZONA META DE RITMO CARDÍACO)**: Simule la intensidad de su deporte favorito, mientras la resistencia del programa se ajusta en forma automática para mantener un rango establecido de ritmo cardíaco meta.

1) Seleccione THR ZONE (ZONA META) por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
2) Defina el tiempo en TIME por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
3) La ventanilla de ritmo cardíaco HEART RATE centellea y en ella aparece la meta de ritmo cardíaco por definición de 80 latidos por minuto. Seleccione su meta de ritmo cardíaco (de la tabla en la página 120) por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER.
4) Oprima la tecla de inicio START para que comience el programa.

P9 **HR INTERVALS (INTERVALOS DE RITMO CARDÍACO)**: Ajusta en forma automática niveles de resistencia de cimas y valles dentro de su ritmo cardíaco deseado. Perfecto para producir una sesión de ejercicio intenso con breves momentos de recuperación. Meta basada en tiempo.

1) Establezca el TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN o del TECLADO y oprima ENTER.
2) Establezca la meta de ritmo cardíaco para los intervalos de CIMAS por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER.
3) Establezca el tiempo para los intervalos en CIMAS por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER.
4) Establezca la meta de ritmo cardíaco para los intervalos de VALLES por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER.
5) Establezca el tiempo para los intervalos en VALLES por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER. Oprima START para iniciar el programa.

	CALENTAMIENTO	INTERVALO DE TRABAJO	INTERVALO DE REPOSO	ENFRIAMIENTO	
TIEMPO	4:00 MIN	Los tiempos de los segmentos de intervalos de cimas y valles los predetermina el usuario, y se repiten hasta el periodo de enfriamiento.		2:00 MIN	2:00 MIN
RESISTENCIA	0% o selección del usuario	Ritmo cardíaco meta establecido por el usuario para los intervalos de cimas y valles.		50% de la resistencia actual	0%

NOTAS:

- La matriz grande de puntos de diodos emisores de luz muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La hilera intermedia representa su ritmo cardíaco meta (THR) y las otras hileras equivalen a +/–2 latidos. Si usted se ejercita por debajo de su ritmo cardíaco meta, se iluminan los diodos abajo de la hilera intermedia. Si se ejercita por arriba de su meta, se iluminan los diodos sobre la hilera intermedia. Su ritmo cardíaco actual está representado por la columna que centellea, y la ventanilla se refresca cada 5 segundos.
- Este programa incorpora un periodo de calentamiento de 4 minutos al nivel 1 de resistencia.
- Después de 4 minutos la resistencia se regula en forma automática para que su ritmo cardíaco llegue a más o menos 5 latidos de la meta que usted haya elegido al inicio del programa.
- Si no se detecta ritmo cardíaco, la unidad no cambia de nivel de resistencia.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se detiene.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 118-119 7/22/11 2:29 PM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

P10 CARDIO BOOST (CARDIO ACELERADO): Eleva sus metas de salud física con ráfagas de alta energía que alternan combinaciones de resistencia e inclinación para que obtenga mejores resultados en menos tiempo. Elija entre 10 niveles.
NOTA: Todas las elevaciones se indican como porcentaje de la elevación total.

		CALENTAMIENTO		SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN								ENFRIAMIENTO	
	TIEMPO	4:00 MIN		1:30	:30	1:30	:30	1:30	30	1:30	:30	4:00 MIN	
NIVEL	Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Inclinación	5	10	5	15	5	15	5	30	5	30	10	5
	Resistencia	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	Inclinación	5	15	10	25	10	25	10	35	10	35	10	5
	Resistencia	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	Inclinación	10	15	15	35	15	35	15	40	15	40	15	10
	Resistencia	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	Inclinación	10	20	20	45	20	45	25	5	25	5	15	10
	Resistencia	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	Inclinación	15	15	30	55	30	55	35	60	35	60	25	15
	Resistencia	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	Inclinación	15	20	40	65	40	65	45	70	45	70	25	15
	Resistencia	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	Inclinación	20	20	45	70	45	70	50	75	50	75	25	15
	Resistencia	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	Inclinación	20	25	5	75	50	75	55	80	55	80	25	15
	Resistencia	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	Inclinación	20	25	60	80	60	80	65	85	65	85	25	15
	Resistencia	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3
10	Inclinación	20	25	70	90	70	90	75	90	75	90	25	15
	Resistencia	4	5	14	18	14	18	15	18	15	18	5	3

P11 MOUNTAIN CLIMB (ESCALADA DE MONTAÑA): Combinaciones de resistencia e inclinación aumentan gradualmente para simular una efectiva sesión de ejercicio de escalar, que aumenta la fuerza y el aguante, con 10 niveles entre los cuales escoger.
NOTA: Todas las elevaciones se indican como porcentaje de la elevación total.

		CALENTAMIENTO		SEGMENTOS DE PROGRAMA - REPITEN												ENFRIAMIENTO	
	TIEMPO	4:00 MIN		1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	4:00 MIN	
NIVEL	Segmento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Inclinación	5	10	15	15	15	10	10	10	10	10	10	15	15	15	5	5
	Resistencia	1	2	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2
2	Inclinación	5	15	20	20	20	15	15	15	15	15	15	20	20	20	10	10
	Resistencia	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2
3	Inclinación	10	15	30	30	30	25	25	25	25	25	25	30	30	30	15	15
	Resistencia	2	3	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	Inclinación	10	20	40	40	40	35	35	35	35	35	35	40	40	40	20	20
	Resistencia	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	Inclinación	15	15	50	50	50	45	45	45	45	45	45	50	50	50	25	25
	Resistencia	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	Inclinación	15	20	60	60	60	55	55	55	55	55	55	60	60	60	30	30
	Resistencia	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	Inclinación	20	20	70	70	70	65	65	65	65	65	65	70	70	70	35	35
	Resistencia	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	Inclinación	20	25	80	80	80	75	75	75	75	75	75	80	80	80	40	40
	Resistencia	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	Inclinación	20	25	90	90	90	85	85	85	85	85	85	90	90	90	40	40
	Resistencia	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	Inclinación	20	25	100	100	100	90	90	90	90	90	90	100	100	100	40	40
	Resistencia	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4

181AXT_OM_Rev1_6.indd 120-121 7/22/11 2:29 PM

PROGRAMAS PERSONALIZADOS

1) Use ▲ ▼ para seleccionar el programa personalizado CUSTOM 1, 2 o 3 y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.

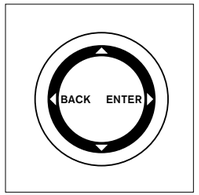
2) Fije el tiempo por medio de ▲ ▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.

3) Defina los perfiles de RESISTENCIA por medio de ▲ ▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN después de que haya definido el nivel deseado de cada uno de los segmentos de resistencia (repita hasta que haya elegido el total de 15 segmentos).

4) A continuación, defina los perfiles de INCLINACIÓN por medio de ▲ ▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN después de que haya definido el nivel deseado de cada uno de los segmentos de inclinación (repita hasta que haya elegido el total de 15 segmentos). NOTA: Si oprime BACK (atrás) en la TECLA DE PROGRAMACIÓN, vuelve al segmento anterior.

5) Oprima la tecla de inicio START para que comience el programa.
NOTA: Para borrar la memoria, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 5 segundos.

Tecla de programación



SEGUIDOR DE RESULTADOS PROFILE™

Hay investigaciones que demuestran que aquellos que registran sus rutinas o sesiones de ejercicio alcanzan mejor éxito, en promedio, que aquellos que no lo hacen. Debido a que su nueva máquina elíptica está equipada con el exclusivo seguidor de resultados PROFILE™ de AFG, usted ha tomado un paso importante en su propósito de alcanzar sus metas de salud física.

El software integrado PROFILE™ le permite dar seguimiento a su progreso en cuanto a salud física al paso del tiempo sin la necesidad de llevar diarios o registros en papel. Con PROFILE™ usted puede fácilmente comparar su sesión de ejercicio actual con la última, con su promedio o con los totales de toda su vida. Con acceso rápido a información, como por ejemplo duración de sesiones o calorías quemadas durante sesiones anteriores, puede observar su progreso. Lea más para que se entere cómo PROFILE™ le puede ayudar a mantenerse motivado para mejorar sus resultados.

CONFIGURACIÓN

Para activar el PROFILE™, es NECESARIO escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2), use la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan sólo para el usuario que ha sido elegido. NOTA: Si no se selecciona un usuario, no se guardan datos.

PARA PONER EN CEROS

Se puede poner en ceros toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla PROFILE™ durante 10 segundos. NOTA: Este paso es permanente y borra TODOS los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.

DATOS ACUMULADOS

Una vez que se activa PROFILE™ usted puede ver sus datos acumulados en varios formatos, con sólo oprimir la tecla PROFILE™. Se guarda una sesión de ejercicio cuando el programa termina, cuando la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en menos de 5 minutos, o cuando se oprime y mantiene oprimido la tecla de paro STOP para poner la consola en ceros.

1) **LAST WORKOUT (ÚLTIMA SESIÓN):** Esta opción le permite ver los datos acumulados de su última sesión. La sesión actual se convierte en la última una vez que el programa termina o cuando la consola se restablece (pone a ceros). La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
   - TIME (TIEMPO) - Tiempo total de la última sesión.
   - DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia total recorrida en la última sesión
   - WATTS - Watts promedio de la última sesión.
   - RPM - (REVOLUCIONES/MINUTO) - Revoluciones por minuto promedio de la última sesión.
   - CALORIES (CALORÍAS) - Calorías totales quemadas en la última sesión.
   - SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio de la última sesión.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 122-123 7/22/11 2:29 PM

SEGUIDOR DE RESULTADOS PROFILE™

DATOS ACUMULADOS

2) **AVERAGE WORKOUT (SESIÓN PROMEDIO):** Esta opción le permite ver sus datos promedio acumulados de las últimas 30 sesiones de ejercicio. La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
• TIME (TIEMPO) - Tiempo promedio por sesión.
• DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia promedio recorrida por sesión.
• WATTS - Watts promedio por sesión.
• RPM (REVOLUCIONES/MINUTO) - Revoluciones por minuto promedio.
• CALORIES (CALORÍAS) - Calorías promedio quemadas.
• SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio por sesión.

3) **WEEKLY GOAL (META SEMANAL):** Indica la meta semanal que usted se ha impuesto. “LEFT” (FALTA) – Indica el tiempo o la distancia que le falta para completar su meta semanal. TIME (TIEMPO) o DISTANCE (DISTANCIA) – La meta total de tiempo o de distancia que usted ha seleccionado, y el tiempo o la distancia que le queda para completar su meta semanal.
• Aparecen “GOAL” (META) y “LEFT” (FALTA) alternando cada 3 segundos.
• Aparece un mensaje que indica “GOAL DONE” (META ALCANZADA) cuando se llega a la meta.
• Si no se ponen la fecha y la hora, o si no se establece una meta semanal, entonces aparecen ceros como meta semanal.
• El tiempo o la distancia que falta para llegar a la meta semanal se pone en ceros al final de cada semana.

4) **WEEKLY TOTAL (TOTAL SEMANAL):** Vea sus datos acumulados desde el último domingo hasta el día actual de la semana. NOTA: Estos datos se basan del principio de la semana actual hasta el día actual, NO en los últimos siete días. Por ejemplo, si usted no ha usado la máquina desde el domingo, la consola indica ceros. La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
• TIME (TIEMPO) - Tiempo total de la sesión de ejercicio.
• DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia total de la sesión.
• WATTS - Watts promedio de las sesiones en la semana.
• RPM (REVOLUCIONES/MINUTO) - Revoluciones por minuto promedio de las sesiones de la semana.
• CALORIES (CALORÍAS) - Calorías promedio quemadas.
• SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio de las sesiones de la semana.
NOTA: Si no se ponen la fecha y la hora, los totales semanales son, por diseño, los datos de la última sesión.

5) **LIFETIME TOTAL (TOTALES DE POR VIDA):** Esta opción le permite ver los datos totales acumulados. La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
• TIME (TIEMPO) - Tiempo total acumulado. NOTA: Si el tiempo es mayor a 59:59 minutos, el tiempo ya no aparece en minutos y sólo aparecen las horas.
• DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia total acumulada.
• WATTS - Watts promedio.
• RPM - Revoluciones por minuto promedio.
• CALORIES (CALORÍAS) - Calorías promedio quemadas.
• SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio.

SEGUIDOR DE RESULTADOS PROFILE™

CONFIGURACIÓN DE LA META SEMANAL

1) Seleccione USER 1 o USER 2 (USUARIO 1 o 2).
2) Oprima la tecla PROFILE™ hasta que aparezca “WEEKLY GOAL” (META SEMANAL). Oprima ENTER.
3) Use ▲▼ para establecer una meta de tiempo (deje el tiempo en 00:00 si desea establecer una meta de distancia). Oprima ENTER.
4) Use ▲▼ para establecer una meta de distancia. Si la distancia es distinta a 0.00, entonces la distancia queda establecida como meta. NOTA: sólo se puede establecer una meta, de tiempo o de distancia, pero no ambas.
5) Oprima ENTER para salir del modo de configuración de la meta semanal.

PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3

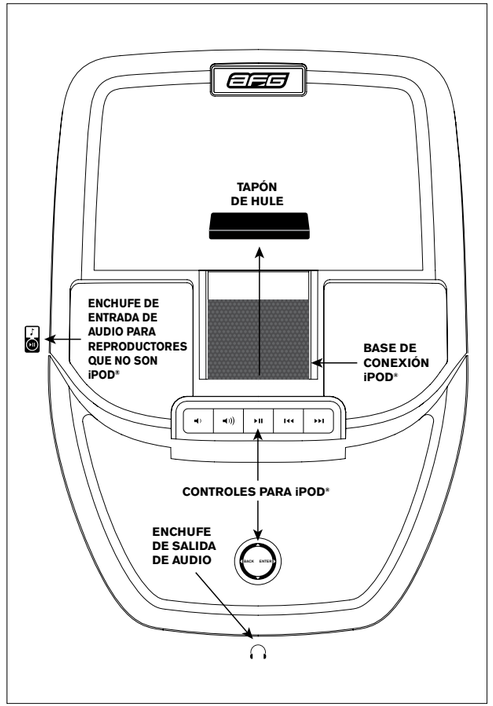
1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO, que se incluye, al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está en el lado izquierdo de la consola y al enchufe para auriculares de su reproductor de CD/MP3.
2) Use las teclas de su reproductor de CD/MP3 para hacer los ajustes de sonido y de elección de piezas musicales.
3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo esté usando.
4) Si no quiere usar las BOCINAS, puede conectar sus auriculares en el ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO que está en la parte inferior de la consola.

PARA DESCARGAR ACTUALIZACIONES DE SOFTWARE DE AFGFITNESS.COM

Ocasionalmente puede haber actualizaciones de software disponibles para su consola que puede obtener por medio del puerto USB incluido. Visite **http://www.afgfitness.com/customer-support/software-update/** para ver si hay actualizaciones disponibles y obtenga instrucciones detalladas acerca de cómo descargar el software más actualizado de su computadora PC o Mac.

NOTA: Al actualizar el software se borra toda la información de sesiones de ejercicio que haya guardado anteriormente.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 124-125 7/22/11 2:29 PM



BASE DE CONEXIÓN DE iPOD®

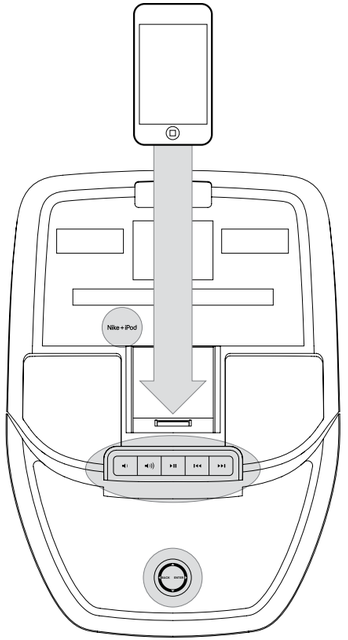
La base de conexión de iPod es la solución óptima de entretenimiento para sus sesiones de ejercicio. Varios modelos de iPod e iPhone con un conector de base de conexión se adaptan a esta base.

PARA USAR LA BASE DE CONEXIÓN DE iPOD (EL iPOD NO ESTÁ INCLUIDO)

1) Retire el tapón de hule de la parte inferior de la base de conexión.
2) Conecte su iPod/iPhone emparejando el pasador de conexión en la consola con el conector de su iPod/iPhone. NOTA: Una vez que haya conectado el iPod o el iPhone a la base de conexión, espere 10 segundos para que la base de conexión autentifique antes de que pueda ser totalmente funcional.
3) Use los controles abajo de la base para ajustar el volumen y la selección de música. Use la tecla de programación para obtener acceso a todas las funciones del iPod o del iPhone. NOTA: Si no quiere usar las bocinas de la máquina elíptica, puede conectar sus auriculares en el enchufe de salida de audio que está en la parte inferior de la consola.

Vuelva a colocar el tapón de hule en la parte inferior de la base de conexión cuando no la esté usando o si debe usar otros aparatos.

NOTA: El audio del iPod no suena por las bocinas si se conecta el cable adaptador de audio mientras el iPod o el iPhone está en la base de conexión.



Nike + iPod

EN SUS MARCAS

Conecte su dispositivo compatible con Nike Plus al conector incorporado para iPod (“Made for iPod”) en equipos de acondicionamiento físico compatibles con Nike + iPod.

LISTO

Los controles en la consola y las bocinas incorporadas SonicSurround™ facilitan hacer ejercicio acompañado de su música favorita.

FUERA

Comience a caminar o a correr. Su distancia, tiempo, y calorías quemadas se van grabando mientras hace ejercicio. Esta información se guarda automáticamente en su iPod o iPhone.

SINCRONIZAR

Cuando termine de hacer su sesión de ejercicio, conecte su iPod o iPhone a su computadora. iTunes sincroniza los datos de su sesión de ejercicio a nikeplus.com. Cada sesión de ejercicio aparece ahí, lista para que usted la revise.

Made for iPod

“Made for iPod” (fabricado para iPod) significa que el accesorio electrónico ha sido diseñado para conectarse específicamente a iPod y que ha sido certificado para cumplir con las normas de funcionamiento de Apple. Apple no es responsable del funcionamiento de este dispositivo o de su cumplimiento con las normas de seguridad y reglamentación. iPod es una marca de fábrica de Apple Inc., registrada en los EE.UU. y en otros países.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 126-127
7/22/11 2:29 PM

FUNCIONAMIENTO DE NIKE +

REQUISITOS

iPod o iPhone compatible con Nike Plus (consulte más información en www.apple.com/nikeplus).

Antes de sincronizar su dispositivo Apple a su computadora, primero debe crear una cuenta Nike Plus en www.nikerunning.com y descargar el software más reciente de iTunes (www.apple.com/itunes).

PARA EMPEZAR

1) Antes de conectar su dispositivo Apple a la máquina elíptica, primero debe encender o activar Nike Plus en el dispositivo.
2) Conecte su dispositivo Apple a la base de conexión, y espere a que se realice el proceso de autenticación. Esto puede tomar hasta 10 segundos. Una vez que haya terminado el proceso de autenticación, los controles específicos al iPod quedan activos (vea la página 120).
3) Vea “Funcionamiento de la consola” en la página 105, y comience su sesión de ejercicio.
4) Si su iPod o iPhone es compatible con Nike Plus, su sesión de ejercicio comienza a grabar en forma automática a su dispositivo compatible con Nike Plus. En la consola aparece “RECORDING WORKOUT TO iPOD” (REGISTRANDO LA SESIÓN AL iPOD).
5) Al terminar su sesión, la pantalla verifica esto con este mensaje “CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR iPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM” (Felicitaciones; sesión registrada. Conecte su iPod a su computadora y vea su sesión en nikeplus.com). Si usted suspende su sesión de ejercicio antes de terminarla, oprima y sostenga oprimida la tecla de paro STOP durante 5 segundos. Así se graban sus datos de la sesión a su dispositivo compatible con Nike Plus.
6) Retire su dispositivo compatible con Nike Plus y haga la sincronización con iTunes.
7) Entre en su cuenta Nike Running para revisar y seguir el progreso de sus sesiones de ejercicio.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR

181AXT_OM_Rev1_6.indd 128-129 7/22/11 2:29 PM

CAPACIDAD DE PESO = 147.4 kg (325 lb)

BASTIDOR • DE POR VIDA

AFG garantiza al propietario original, de por vida, el bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

FRENO • DE POR VIDA

AFG garantiza al propietario original, de por vida, el freno contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. Ni la mano de obra ni la instalación del freno está cubierta por la garantía del freno.

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS • 3 AÑOS

AFG garantiza los componentes electrónicos, el terminado, y todas las piezas originales durante un periodo de 3 años a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

AFG deberá cubrir los costos de mano de obra de las reparaciones al aparato durante un periodo de 1 año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MOTOR DE INCLINACIÓN • 1 AÑO

AFG garantiza el mecanismo y las piezas del motor de inclinación contra defectos de fabricación y materiales durante un periodo de un año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el equipo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

- La reparación o el cambio de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos, o de piezas defectuosas, y es el único recurso de esta garantía.

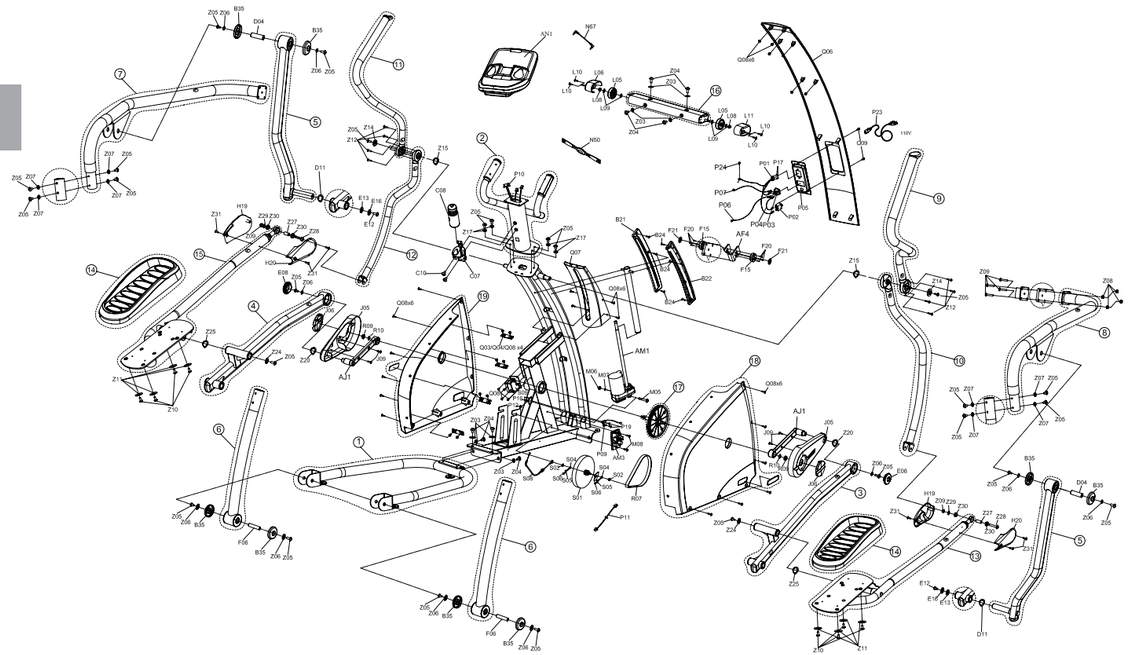
QUÉ NO protege esta garantía:

- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por AFG.
- Daños incidentales o resultantes. AFG no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del producto. AFG no ofrece compensación monetaria ni de otro tipo por dichas reparaciones ni costos de reemplazo de piezas, incluso pero sin limitarse a cuotas de membresía en gimnasios, tiempo perdido de trabajo o labores, servicio de diagnóstico, servicio de mantenimiento o transporte.
- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que AFG lo haya aprobado.
- Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. AFG no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y AFG no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.
- Si ya se le ha acabado la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- Hay servicio a domicilio sólo dentro de los primeros 240 km (150 millas) del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 240 km de un proveedor de servicio autorizado la responsabilidad es del cliente).
- Se deben autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- Esta garantía se limita a cambiar o reparar, a opción del fabricante o del proveedor de servicio autorizado, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- El fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía, por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si se le ha solicitado que devuelva las piezas y no recibe la etiqueta de devolución, comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes.
- En ocasiones se pueden suministrar unidades, piezas y componentes electrónicos que el fabricante o sus proveedores reacondicionen a un estado equivalente al nuevo como piezas de reemplazo bajo garantía y constituyen cumplimiento de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de un estado a otro.

181AXT_OM_Rev1_6.indd 130-131 7/22/11 2:29 PM



Nº ART.	DESCRIPCIÓN
1	Conjunto de bastidor de estabilizador trasero
2	Conjunto de poste de consola
3	Conjunto de brazo de pedal derecho
4	Conjunto de brazo de pedal izquierdo
5	Conjunto de brazo oscilante
6	Conjunto de brazo estabilizador vertical
7	Conjunto de brazo de inclinación izquierdo
8	Conjunto de brazo de inclinación derecho
9	Conjunto de bastón superior derecho
10	Conjunto de bastón inferior derecho
11	Conjunto de bastón superior izquierdo
12	Conjunto de bastón inferior izquierdo
13	Conjunto de brazo articulador derecho
14	Conjunto de pedal
15	Conjunto de brazo articulador izquierdo
16	Conjunto estabilizador delantero
17	Conjunto de eje de transmisión
18	Conjunto de cubierta lateral derecha
19	Conjunto de cubierta lateral izquierda
AF4	Placa fija
AJ1	Conjunto de manivela
AM1	Motor de elevación; CA; 110V
AM3	Controlador; motor; CA; 100V~240V
AN1	Conjunto de consola
B21	Riel guía de elevación izquierdo
B22	Riel guía de elevación derecho
B24	Tornillo; cabeza plana; M6X1.0PX15L
B35	Cubiertura de Nylon
C07	Cavidades para botellas de agua
C08	Botella de agua
C10	Tornillo; destornillador Phillips; BH; M5x0.8Px15L
D04	Eje de conexión
D11	Arandela ondulada; 20.5X29.0X2.0T
E08	Cubierta de brazo de pedal
E12	Tornillo; cabeza de botón; M8X1.25PX16L
E13	Arandela plana; 8.2X38.0X2.0T
E16	Arandela elástica; 8.2x15.4x2.0t
F06	CON Axle;Supte Tube;L;
F15	Placa de fijación
F20	Tornillo tipo Allen; M4X0.7PX10L
F21	Arandela elástica; 12.0X30.0X1.0T; Teflón
H19	Tapa de brazo articulador izquierdo
H20	Tapa de brazo articulador derecho
J05	Cubierta; conjunto de manivela
J06	Cubierta de eje
J09	Tornillo; cabeza de botón; 4X10L
KIT	Juego de tornillería
L05	Rueda
L06	Cubierta de ruedita
L08	Tuerca; M10x1.5
L09	Arandela plana; 10.2X20.0X2.0T
L10	Tornillo; cabeza de botón; 4X12L
L11	Cubierta de ruedita
M05	Tornillo; cabeza hexagonal; 3/8-16UNCX45L-15L
M06	Tuerca
M07	Arandela plana; 10.5X20.0X2.0T
M08	Tornillo; cabeza de botón; 4X8L
N50	Correa para el pecho
N67	Cable de audio
P01	Conjunto de tomacorriente
P02	Cortacircuitos; 3A/125V
P03	Interruptor de corriente; grande
P04	Cable de enchufe de conexión de cortacircuito
P05	Placa de interruptor de corriente
P06	Cable negro de tablero de control
P07	Cable blanco de tablero de control
P09	Cable RPM 280MM
P10	Cable de consola inferior -1200mm
P11	Cable de tablero de control de motor
P12	Tornillo; cabeza de botón; 4X8L
P16	Ménsula de sensor
P17	Tornillo; cabeza de botón; 3X10L
P19	Tornillo; cabeza de botón; 3X8L
P23	Cable de corriente -16AWG
P24	Tornillo; cabeza en cruz; 4X10L
Q03	Sujetador
Q04	Ménsula de 2 orificios de cubierta lateral
Q06	Cubierta delantera
Q07	Cubierta
Q08	Tornillo; cabeza de botón; 4X15L
Q09	Tornillo; cabeza de botón; 4X10L
R07	Correa; Poly-V; 420-J10
R09	Tuerca
R10	Arandela
S01	Volante; 10.5kg
S02	Tuerca
S04	Tornillo
S05	Placa fija
S06	Tuerca
S08	Cable de acero
S09	Motor de freno de control electrónico
Kit	Manual de propietario
Z03	Arandela plana
Z04	Tornillo; cabeza de botón; M10X1.5PX20L
Z05	Tornillo; cabeza de botón; M8X1.25PX16L
Z06	Arandela plana; 8.2X25.0X1.5T
Z07	Arandela de arco; 8.4X17.0X1.0T
Z08	Tornillo tipo Allen; M8X1.25PX25L-15L
Z09	Tuerca; M8X1.25P
Z10	Tornillo; cabeza de botón; M5X0.8PX12L
Z11	Arandela plana; 5.2X18.0X2.0T
Z12	Tornillo tipo Allen; M6X1.0PX20L
Z14	Tapa; descansabrazos
Z15	Arandela ondulada; 17.2X22.5X0.3T
Z17	Arandela plana; 8.2X18.0X1.0T
Z20	Arandela ondulada; 20.7X29.1X0.3T
Z24	Arandela plana; 8.2X38.0X2.0T
Z25	Arandela ondulada; 25.5X34X2
Z27	Manga; pasador; acoplamiento de bola
Z28	Tornillo; cabeza de botón; M8X1.25PX45L
Z29	Arandela plana; 8.2X18.0X1.4T
Z30	Anillo espaciador
Z31	Tornillo; cabeza de botón; M4X0.7PX10L

181AXT_OM_Rev1_6.indd 132-133
7/22/11 2:29 PM

181AXT_OM_Rev1_6.indd 134-135 7/22/11 2:29 PM

CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the ELLIPTICAL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Veuillez nous signaler tout problème, afin que nous puissions vous aider à y remédier.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de contacter le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter notre site Web.

SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio en Internet.

1-877-GOAFG-55
comments@advancedfitnessgroup.com
www.advancedfitnessgroup.com

Advanced Fitness Group
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527

18.1AXT Rev. 1.6 | © 2011 Advanced Fitness Group
Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China | Conçu et développé aux États-Unis. • Fabriqué en Chine | Diseño y tecnología de los EE.UU. • Hecho en China